

หลวงปู่สิงห์ สิริธมฺโม

พระผู้มีอายุยืน ๑๐๑ ปี

สิ่งปลื้มใจของมนุษย์โลก เทวดา และจักรวาลคืออะไร บ้างก็ว่าการมีเงินมีทองเป็นสิ่งที่ปลื้มใจ บ้างก็ว่าความสุขทั้งหลายเป็นต้น ที่เป็นสิ่งที่ปลื้มใจนั้นมันก็ใช่อยู่ตามคำพูดของคนทั่ว ๆ ไป

แต่พระพุทธเจ้าท่านว่า สิ่งปลื้มใจของเราทั้งหลาย คือพระนิพพาน อะไรในโลกนี้และโลกหน้าก็ตาม ไม่มีอะไรสู้พระนิพพานได้

"บ่อีหลี บ่ได้ไปง่ายแล้วนิพพานนะ แม่นบ่เฮ็ดจั่งได๋ ข่อยสิได้เครื่องปลื้มใจเฮาล่ะ"

สิริธัมโมวาท

หลวงปู่สิงห์ สิริธัมโม พระผู้มีอายุยืน ๑๐๑ ปี

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : คณะศิษยานุศิษย์

ออกแบบและจัดพิมพ์ที่ บริษัท ธันวา 4 อาร์ต จำกัด

๒๓๐๒/๓-๔ ถ.เจริญกรุง แขวง/เขตบางคอแหลม กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทร/แฟ็กซ์ ๐-๒๒๘๙-๑๔๒๐, ๐-๒๒๘๙-๐๒๐๐

คำปรารภ

ในโอกาสพิธีพระราชทานเพลิงศพ พระครูสิริธรรมมานุวัตร (หลวงปู่สิงห์ สิริธัมโม) วันที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๓ ณ เมรุชั่วคราว วัดศิริอุปถัมภ์ บรรดาศิษยานุศิษย์ได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือประวัติพระครูสิริธรรมมานุวัตร (หลวงปู่สิงห์ สิริธัมโม) เพื่อแจกจ่ายแก่ผู้มาร่วมไว้อาลัยในครั้งนี้ เพื่ออุทิศบุญกุศลเป็นอาจาริยบูชา ถวายแด่พระครูสิริธรรมมานุวัตร (หลวงปู่สิงห์ สิริธัมโม)

ในนามศิษยานุศิษย์ ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมทั้งกำลังทรัพย์ กำลังกาย ในการจัดพิมพ์หนังสือในครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขออานุภาพคุณพระศรีรัตนตรัย บารมีธรรมของหลวงปู่ และบุญบารมีที่ทุกท่านบำเพ็ญมาด้วยดีแล้วนั้น จงมาร่วมกันเป็นพละปัจจัยอำนวยพรส่งผลให้ทุกท่าน ที่มาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพในการครั้งนี้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถึงพร้อมด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณธนสารสมบัติ มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นไปด้วยเทอญ

ด้วยความอาลัยยิ่ง
คณะศิษยานุศิษย์

โลกคือหมู่สัตว์อันชราต้อนไปอยู่
เป็นผู้ไม่ยั่งยืน
โลกไม่มีผู้ต่อต้าน
ไม่มีผู้เป็นยิ่งใหญ่
ไม่มีสิ่งเป็นของของตน
จำต้องละทิ้งสิ่งทั้งสิ้นแล้วต้องไป

ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน
ความตายยั่งยืนเป็นไปส่วนเดียว
เราพึงตายเป็นแท้

วยธมฺมา สงฺขารา
สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๑

หนังสือประวัติสังเขปเล่มนี้ จัดทำขึ้นเนื่องในวาระคณะศิษยานุศิษย์ที่เคารพและอาลัยในองค์ของหลวงปู่ ที่หลวงปู่ได้มรณภาพจากพวกเราโดยไม่มีวันหวนคืน จึงได้ตกลงกันที่จะจัดพิมพ์ประวัติสังเขปของหลวงปู่ไว้ เพื่อให้ศิษยานุศิษย์ได้ทราบจริยาวัตรของท่าน และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของลูกหลานต่อไป

ข้าพเจ้าในฐานะลูกศิษย์คนหนึ่งพร้อมด้วยคณะศิษย์ของหลวงปู่ และพระอุปัฏฐากใกล้ชิดของหลวงปู่ ได้รวบรวมประวัติจากการบอกเล่าของหลวงปู่เอง ก็พอจะทำให้ประวัติของหลวงปู่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และผลบุญอันนี้ขอจงอำนวยผลให้คณะผู้จัดพิมพ์ประสบแต่วิบูลย์ผลในสิ่งที่ตนปรารถนา และขออภัยในสิ่งที่ขาดตกบกพร่องไว้ ณ โอกาสนี้

คณะศิษยานุศิษย์

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๓

เทศนาปู่สอนหลาน

ปกติหลวงปู่ไม่ค่อยจะเทศนาให้ลูกศิษย์ฟังเท่าไรนัก แต่จะพูดเป็นคติเล็กๆ น้อยๆ แค่นั้น แต่ฟังแล้วได้ข้อคิดดี และถ้าใครนำไปปฏิบัติ ก็จะประสบผลสำเร็จ ตามปรารถนา นำมาซึ่งความสุข สงบ ร่มเย็น

"ย่างไปนำกัน แต่พระฮั่นย่างซื่อๆ ผู้หญิงสู่มื้อนี้ อยากพายแต่ถุงให้พระ อยากพาย แต่ย่ามให้พระ ย่างไปเห็นพระนิกายสาปลาอยู่ ก็เลยเว้าว่า โธ่! หาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องยาก แท้น้อ ทั้งพระนิกายเลยเว้าขึ้นว่า เฮาบ่มีลูกมีเมียนำหลังน้า คันมีลูกมีเมียนำหลังคือโตได้ แล้วบ้อ พระนิกายกับธรรมยุตเว้ากัน ที่จริงแล้วกะพอๆ กันฮั่นละ แม่นบ่ มันสิอดได้บ้อ หน่อยหนึ่งกะซูนข้อซูนแขนกัน กะเกิดความกำหนัดถ่อนั้นตั้ว เขาเฮ็ดรูปให้เบิ่งอยู่ฮั่นเด้ เขาเฮ็ดนางสามคนฟ้อนอ้อมพระพุทธเจ้าอยู่ นางหนึ่งชื่อนางตัณหา นางหนึ่งชื่อนางราคะ อีกนางหนึ่งชื่ออาราวะดี มีแต่ผู้งาม ๆ ตั้ว เขาเฮ็ดเทียบมารในโตเฮาฮั่นล่ะ เพิ่นบ่ยินดีนำเด้ พระพุทธเจ้าเฮ็ดจั่งได๋น้อมใจไปจั่งซั้น พระพุทธเจ้าเพิ่นเลยว่า พวกท่านทั้งหลายจงเป็น ผู้เฒ่าผู้แก่ไปเถิด เขากะเลยกลายเป็นผู้เฒ่าไปทันใดเลยน่ะ ใจเจ้าของฮั่นล่ะเป็นนางทั้งสาม ฮั่นน่ะ พระพุทธเจ้าเพิ่นบ่ไปยุ่งนำดอก เขาว่าซื่อๆ แต่ว่านางกิญจิอันนี้แม่นอยู่ พระพุทธเจ้า เพิ่นเทศน์อยู่ดีๆ เอาหมากน้ำเต้าไปแขนท้องน้อย ย่างเข้ามาเว้าว่า สมณะ ผัดว่าสิมาเทศน์สอน ผู้อื่นอีหยังกะด้อ ทางครอบครัวคือบ่ไปเบิ่ง ทางครอบครัวสิอยู่หยัง กินหยัง เว้าคือผู้หญิง ทั่วไปด่าให้ผัวฮั่นล่ะ

คนทั้งหลายก็เลยว่าพระพุทธเจ้ามีเมียมีแฟนตั๊วนี่ จั่งสั้นบ่มายืนด่ากันจั่งซี่ดอก คัน บ่ได้นอนนำกันบ่ว่าจังซี่ดอก หนูขาวจั๊กมาจากไสบุ่ กัดเซือกตู้มหนึ่งโลด ให้คนทั้งหลาย เห็นความจริง หนูกะแก้สงสัยให้เผิ่นโลดว่าเถอะ คนทั้งหลายเลยไล่หนี ไปฮอดหน้าวัด แผ่นดินเลยงับกิน เพิ่นบ่มีอัสมิมานะกับผู้ได๋ บ่มีทิฏฐิมานะ นางมาคันทีว่าให้เพิ่น ไอ้อูฐ ไอ้ลา จ้างคนว่านำอีก ไอ้อูฐตั่วนี้ ไอ้ลาตั่วนี้

พระอานนท์เลยชวนพระพุทธเจ้าหนี มาหนีเถอะ อายเขา เพิ่นก็บ่สนใจเด้ล่ะ เพิ่น บอกกับพระอานนท์ว่า คันเหตุบ่ทันแล้ว เฮาหนี เขาก็ชนะเฮาฮั่นตั้ว เหตุบ่ทันแล้วเฮาอย่า ฟ้าวหนี ให้เหตุแล้วก่อนแล้วค่อยหนี เพิ่นดีอยู่เด้ พระพุทธเจ้าเพิ่นบ่ถือโตน่ะ คันแม่นเฮา หนีโลดฮั่นแล้ว เขาเว้าปานนี้"

คำสั่งสอนและข้อปฏิบัติของหลวงปู่

หลวงปู่เป็นพระเถระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอีกองค์หนึ่งในสายพระกัมมัฏฐาน เป็นศิษย์ของหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ซึ่งเป็นศิษย์รุ่นใหญ่ของพระอาจารย์ใหญ่สายพระป่า คือ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต พระสุปฏิปันโนผู้แตกฉานในพระธรรมวินัย

หลวงปู่สิงห์ แม้จะมีอายุมาก แต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญภาวนาของท่านเลย ท่านมีจริยาวัตรที่งดงาม มีข้อวัตรปฏิบัติที่ยอดเยี่ยม ไม่ปล่อยละเลย หลวงปู่พูดให้ฟังว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ ท่านว่าคนเรานั้นจะทำอะไรต้องอยู่ที่ใจ ถ้าจะทำสิ่งใดแล้วไม่มีใจก็ไม่ลุล่วง สิ่งทั้งหลายเกิดเพราะเหตุ สิ่งๆ นั้นย่อมดับด้วยเหตุ เหตุเกิดเพราะผล ถ้าสิ่งนั้นไม่มีผล สิ่งนั้นก็ไม่เป็นเหตุ ไม่ยินดียินร้ายในสิ่งที่ปรารถนา เขาโกรธเรา เราไม่โกรธตอบ เราชนะ นี่เป็นคำสอนของหลวงปู่

หลวงปู่ท่านเล่าให้ฟังว่า สมัยท่านอยู่วัดป่าลุมพินีวัน อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย ท่านพูดว่ากำลังนั่งภาวนาอยู่ ก็เกิดมีแมงมุมตัวใหญ่มากัดท่าน จนท่านปวดมาก แต่ก็พอทนได้ ต่อมาหลายวันท่านเปิดผ้าปูนอนของท่านดู ก็เห็นแมงมุมตัวนั้นยังไม่ไปไหน ด้วยความโมโหอย่างแรงที่มากัดท่าน หลวงปู่ก็เลยพูดกับแมงมุมยักษ์ตัวนั้นว่า จะไม่ทำร้ายอะไรหรอก ขอให้อโหสิกรรมกัน แต่ขอให้เราหายไม่ปวดอีกต่อไปแค่นี้ก็พอ หลังจากนั้นหลวงปู่ก็หายจากอาการปวดที่แมงมุมกัด และแมงมุมตัวนั้นก็หนีไป ท่านว่าคงเป็นเวรต่อกัน ถ้าไม่เลิกจองเวรกัน ก็จะไม่จบสิ้นอีกต่อไป หลวงปู่ท่านเป็นผู้มีความอดทนสูง เป็นผู้มีเมตตาต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ไม่ว่าใครจะให้ทำอะไร ท่านไม่เคยปฏิเสธแม้สักนิด แม้ท่านจะพักผ่อนอยู่ก็ตาม ถ้ามีโยมมากราบท่านขณะพักผ่อน ท่านก็จะลุกขึ้นมา และสนทนาด้วยจนกว่าโยมจะกลับ ท่านค่อยพักผ่อนต่อ

ชีวิตินฺทริยุปจฺเฉท สงฺขาตมรณํ สิยา
สพฺเพสํปิธ ปาณีนํ ตญฺหิ ธุวํ น ชีวิตํ

ความตาย กล่าวคือความแตกขาดแห่งชีวิตินทรีย์ พึงมีแก่สัตว์ทั้งหลายในโลกแม้ทั้งสิ้น
เพราะว่าความตายเป็นของเที่ยง ชีวิตความเป็นอยู่เป็นของไม่เที่ยง



ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน

ความตายยั่งยืนเป็นไปส่วนเดียว เราพึงตายเป็นแท้



อัตตโนประวัติ

พระครูสิริธรรมมานุวัตร (หลวงปู่สิงห์ สิริธัมโม)

นามเดิมของหลวงปู่ ชื่อนายสิงห์ ประไธสงค์ เกิดเมื่อวันศุกร์ที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๑ ณ บ้านกระหนวน ต.นาโพธิ์ อ.พุทไธสง จ.บุรีรัมย์

บิดาชื่อ นายบุญ ประไธสงค์ มารดาชื่อ นางหลิ่ง ประไธสงค์ มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ทั้งหมด ๕ คน หลวงปู่เป็นบุตรคนที่ ๔ ครอบครัวของหลวงปู่มีอาชีพทำไร่ทำนา ขณะที่หลวงปู่ได้ ๕ ขวบ ในตอนเช้าวันหนึ่งซึ่งเป็นฤดูหนาว ญาติพี่น้องได้นั่งล้อมวงก่อไฟผิงแก้ความหนาว ขณะที่ผิงไฟอยู่นั้น เหตุการณ์ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้น มารดาของหลวงปู่อยู่ดีๆ เกิดหงายหลังหมดสติและเสียชีวิตในตอนนั้น เหลือเพียงบิดาที่คอยดูแลเลี้ยงดูพี่น้องทุกคนในครอบครัวตลอดมา

เมื่อหลวงปู่อายุได้ ๑๔ ปี มีความปรารถนาออกบวช บิดาก็ไม่ขัดข้อง จึงให้บวชเป็นสามเณรที่วัดบ้านเกิดของท่าน คือวัดบ้านนาโพธิ์นั่นเอง

หลังจากบวชสามเณรได้ ๔ ปี บิดาท่านได้เกิดเจ็บไข้ลมป่วย ญาติพี่น้องจึงให้หลวงปู่เข้าไปดูแล หลวงปู่ก็ได้เข้าไปดูแลโยมพ่อตามที่ญาติพี่น้องต้องการ ขณะที่หลวงปู่ได้ดูแลโยมบิดาอยู่นั้น ทุกๆ วันที่หลวงปู่ได้ไปบิณฑบาตกลับมา หลวงปู่จะนำอาหารที่บิณฑบาตมาให้โยมบิดาทานทุกวัน และดูแลปฏิบัติอย่างดี ทำอย่างนี้ทุกวันไม่ได้ขาด จนเป็นเวลา ๑ ปี บิดาของหลวงปู่จึงเสียชีวิตจากไป แต่ตอนที่บิดาหลวงปู่เสียชีวิตลงได้สั่งเสียไว้ว่า ให้อุปสมบทก่อนนะ เพื่อตอบแทนคุณของพ่อแม่ หลวงปู่ได้รับปากโยมบิดาตามนั้น

ครั้นเมื่ออายุครบ ๒๐ ปี หลวงปู่จึงได้อุปสมบท ณ วัดบ้านนาโพธิ์ ต.นาโพธิ์ อ.พุทไธสง จ.บุรีรัมย์ ฝ่ายมหานิกาย ที่บ้านเกิดท่านเอง หลังจากท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุฝ่ายมหานิกายแล้วหลวงปู่ได้ขอศึกษาธรรมวินัยกับครูอาจารย์ที่วัดนาโพธิ์ ในสมัยนั้นๆ พระอาจารย์ที่วัดบ้านนาโพธิ์ได้สอนให้นั่งสมาธิภาวนา กำหนดอานาปานสติ มีพระภิกษุ ๕ รูป ให้นั่งเป็นวงกลม แล้วจุดเทียนไว้ตรงกลาง ๑ เล่ม แล้วพระอาจารย์ก็สั่งว่า ถ้ามีอะไรเข้ามาในนิมิตไม่ต้องสนใจ นั่งไปจนหลวงปู่เกิดนิมิตขึ้น มีตะขาบยักษ์ตัวใหญ่เท่าฝ่ามือ ยาวประมาณ ๑ เมตร ๕๐ เซนติเมตร มารัดตัวท่านตั้งแต่เอวขึ้นมาจนถึงหน้าอก ในนิมิตหลวงปู่ไม่ได้หวั่นไหว

อะไรกับสิ่งที่นิมิตเห็น ครั้นออกจากสมาธิ ท่านอาจารย์ของท่านบอกกับท่านว่า ท่านได้ผ่านการทดสอบในครั้งนี้

ครั้นถึงเวลาอายุครบ ๒๒ ปี ท่านได้ไปจับฉลากทหาร หลวงปู่ได้ใบแดง จึงขอลาพระอุปัชฌาย์ ลาสิกขาบทไปเป็นทหาร ท่านได้เป็นทหารกองประจำการที่กองทหารม้า จังหวัดนครราชสีมา และท่านได้เป็นทหารครบ ๒ ปี จึงได้ปลดประจำการ พอถูกปลดประจำการจากทหาร ท่านก็ได้กลับมาทำไร่ทำนาต่อที่บ้านเพื่อช่วยป้าของท่านนั่นเอง

พอถึงฤดูทำนา หลวงปู่ท่านต้องตื่นแต่เช้าไปทำนาเหมือนชาวนาทั่วไป ชีวิตลำบากมากแต่หลวงปู่ไม่เคยท้อ หลวงปู่เล่าให้ฟังว่า สมัยหลวงปู่ทำนามีควายตัวหนึ่ง เป็นควายตัวผู้ ซึ่งเจ้าของเดิมไม่สนใจมัน จะฆ่ามันอย่างเดียวเพราะขาหลังของมันเน่าเปื่อย ทำนาไม่ได้ หลวงปู่จึงขอซื้อมาจากเจ้าของเดิมในราคา ๖ สลึง พอซื้อมาแล้วท่านได้ดูแลรักษามันจนหายเป็นปกติ ควายตัวนี้มีความกตัญญูและเชื่องมาก ควายตัวไหนจะเข้ามาใกล้ท่าน มันจะขวางทันทีไม่ให้เข้ามาหาได้ มันจะใช้เขาขวิดไล่ให้ควายตัวอื่นออกไปจากท่าน

อุปสมบท

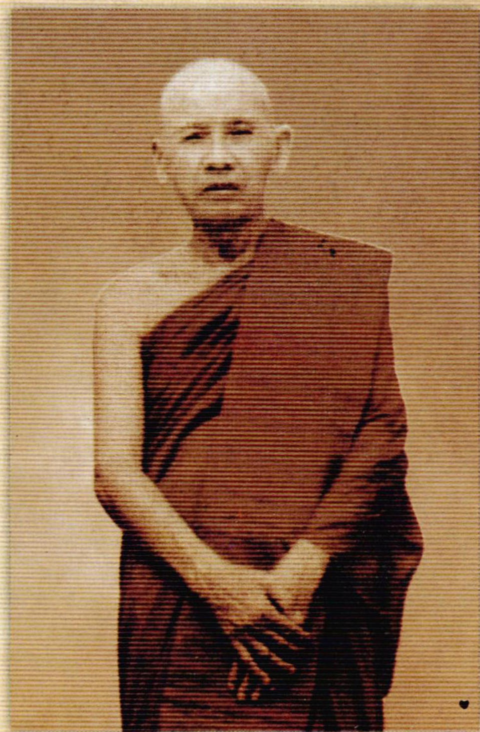
ในช่วงที่หลวงปู่มาทำงานที่บ้านโคกซาก อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย เป็นจังหวะเดียวกันกับ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี (พระเดชพระคุณท่านพระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์) ท่านกลับมาจากการเผยแผ่ธรรมทางภาคใต้ และกำลังมาสร้างวัดหินหมากเป้ง หลวงปู่ท่านได้ไปช่วยสร้างเสนาสนะให้หลวงปู่เทสก์เป็นประจำไม่ได้ขาด มาวันหนึ่ง หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ได้ถามหลวงปู่ว่า พ่อสิงห์อยากบวชหรือเปล่า ท่านตอบว่า อยากอยู่ครับ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี จึงนำท่านมาพักที่วัดหินหมากเป้ง และให้นุ่งขาวห่มขาวอยู่หลายเดือน ช่วงที่ท่านเป็นปะขาวอยู่นั้น ท่านได้หัดสวดมนต์บทต่างๆ จนคล่อง และฝึกปฏิบัติอดข้าวอดน้ำตามคำสอนของครูอาจารย์ จนถึงเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๐ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี จึงได้อนุญาตให้ท่านบรรพชาอุปสมบท ณ วัดป่าพระสถิตย์ อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย เมื่อวันที่ ๒๘ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๑๐ อายุ ๕๙ ปี โดยมีหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี (ขณะนั้นดำรงตำแหน่งพระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์) เป็นพระอุปัชฌาย์ หลวงปู่อ่อนสี สุเมโธ (พระครูสีลขันธ์สังวร) เป็นพระกรรมวาจาจารย์ หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ (ขณะนั้นดำรงตำแหน่งเป็นพระครูญาณปรีชา) เป็นพระอนุสาวนาจารย์ และได้รับฉายาว่า สิริธัมโม ซึ่งแปลว่า ผู้มีธรรมเป็นมงคล หลวงปู่ท่านจำพรรษาที่วัดหินหมากเป้ง กับหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ได้ปฏิบัติตามคำสอนของครูอาจารย์อย่างเคร่งครัดไม่ได้ขาด แต่ในทางศึกษาเล่าเรียนท่านก็ไม่เคยทิ้ง ท่านสอบได้นักธรรมชั้นตรีในพรรษาแรกของการอุปสมบทนั่นเอง และต่อมาอีก ๔ ปี ท่านก็สอบได้นักธรรมชั้นโท ในขณะที่ท่านจำพรรษาที่วัดหินหมากเป้งนี้เอง ยามใดมีโอกาสท่านจะไปกราบครูอาจารย์ต่างๆ เพื่อเรียนรู้ธรรมะจากพระเถระทั้งหลาย เช่น หลวงปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล

หลวงปู่ฝั้น อาจาโร วัดถ้ำขาม หลวงปู่ชอบ ฐานสโม วัดป่าสัมมานุสรณ์ หลวงพ่อวิริยัง สิรินธโร วัดธรรมมงคล เป็นต้น พระเถระที่ได้กล่าวมานี้ได้สั่งสอนอบรม และได้มอบธรรมชั้นสูงแด่หลวงปู่ เพื่อได้นำมาปฏิบัติตามหลักคำสอนองพระสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ เพื่อนำไปสู่พระนิพพาน และหลวงปู่ได้นำมาประพฤติปฏิบัติตามธรรมนั้นๆ อย่างเคร่งครัด โดยไม่ได้ทำให้ครูอาจารย์ผิดหวังในตัวท่านเลย หลวงปู่ได้จำพรรษาที่วัดหินหมากเป้งได้ ๘ พรรษา ท่านได้เก็บเกี่ยวหลักธรรมวินัย จากครูอาจารย์อย่างเต็มที่ โดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยและย่อท้อ

สิ่งเหล่านี้นี่เอง ย่อมเป็นเครื่องหมายอย่างดีที่บ่งบอกว่า หลวงปู่จะบวชยามแก่ แต่ก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม เจริญภาวนาตามคำสั่งสอนของครูอาจารย์แม้แต่น้อย

ออกพรรษา ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ได้ส่งหลวงปู่ไปเป็นประธานสงฆ์ที่บ้านลุมพินี เนื่องด้วยมีชาวบ้านนำที่ดินมาถวายเพื่อสร้างวัด

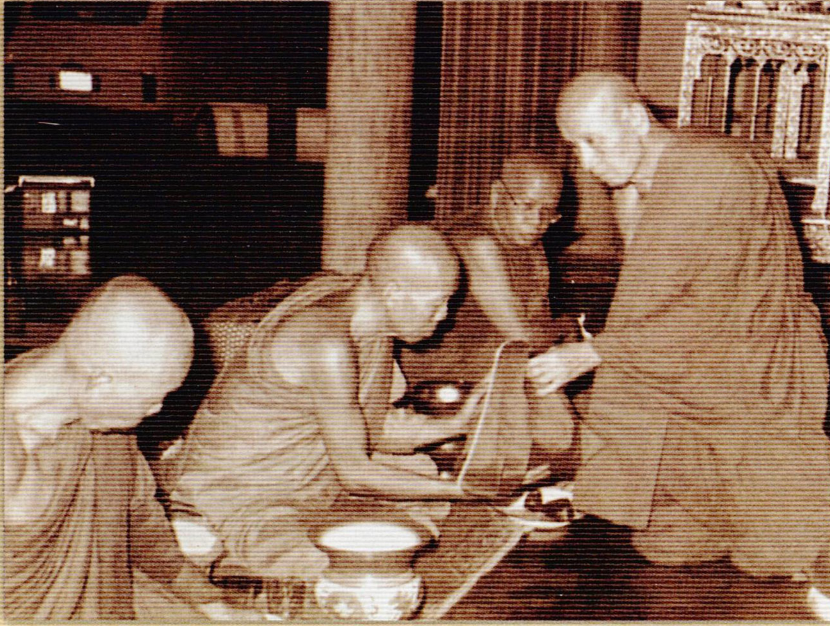
ต่อมาปี ๒๕๑๙ วัดศิริอุปถัมภ์ ได้ขาดพระจำพรรษา เนื่องจากเจ้าอาวาสองค์เดิมได้มรณภาพลงนั่นเอง ชาวบ้านจึงรวมตัวเดินทางไปกราบนมัสการหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ที่วัดหินหมากเป้ง เพื่อขออนุญาติให้พระมาจำพรรษาที่วัดศิริอุปถัมภ์ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี จึงแนะนำให้ไปนิมนต์หลวงปู่สิงห์ สิริธัมโม ที่วัดลุมพินีวัน ชาวบ้านจึงพากันไปกราบอาราธนานิมนต์ หลวงปู่สิงห์ สิริธัมโม ตามที่หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี แนะนำมา



หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

หลวงปู่สิงห์ สิริธัมโม ได้รับคำนิมนต์ของชาวบ้านโพนพระ และรับปากจะเดินทางไปวัดศิริอุปถัมภ์ หลวงปู่มาพักที่วัดศิริอุปถัมภ์ไม่นาน ทางเจ้าคณะอำเภอท่าบ่อคณะธรรมยุตจึงได้แต่งตั้งให้หลวงปู่สิงห์ สิริธัมโม เป็นเจ้าอาวาสวัดศิริอุปถัมภ์ ตั้งแต่ปี ๒๕๒๐ จนถึงปัจจุบัน

นับตั้งแต่หลวงปู่สิงห์ สิริธัมโม มาจำพรรษาที่วัดศิริอุปถัมภ์ บ้านโพนพระ หลวงปู่ได้ประพฤติ ปฏิบัติธรรมวินัย ตามคำสั่งสอนของพระสมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้า และแนวทางครูอาจารย์ที่ได้พร่ำสอนมาโดยตลอด ไม่ได้ขาดหรือหย่อนยานลงไปเลย จนเป็นที่ประจักษ์แก่สายตาชาวบ้านทั่วไป เหตุนี้เอง หลวงปู่จึงเป็นที่เคารพนับถือของชาวบ้านโพนพระ และชาวบ้านละแวกนั้นเป็นอย่างมาก



หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี
หลวงปู่อ่อนสี สุเมโธ
หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ
หลวงปู่บัวพา ปัญญาภาโส

อุปนิสัยส่วนตัวของหลวงปู่

หลวงปู่เป็นพระที่มีความเมตตากับทุกคน อ่อนน้อมถ่อมตนมักน้อยสันโดษ อยู่กินกับชาวบ้านตามมีตามเกิด เคร่งครัดในข้อวัตรปฏิบัติและกิจวัตรประจำวันมาก การทำวัตรเช้า-เย็นและกวาดลานวัดท่านทำประจำไม่ขาด แม้แต่เวลาอาพาธก็ตาม เว้นแต่จะเกินความสามารถของหลวงปู่จริงๆ หลวงปู่เป็นพระที่มีความกตัญญูเป็นอย่างมาก ไม่ว่าเป็นครูอาจารย์หรือชาวบ้าน ในคราวหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ท่านอาพาธ หลวงปู่สิงห์ ท่านได้ไปเยี่ยมหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี แต่ก่อนหน้านี้หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี บอกกับลูกศิษย์ว่าไม่ให้ใครเข้ามาเยี่ยมเด็ดขาด แต่พอรู้ว่าเป็นหลวงปู่สิงห์มา หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ท่านก็อนุญาตให้เข้ามาได้ พอหลวงปู่สิงห์เข้าไปกราบหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่สิงห์ได้จับเท้าหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ใส่ศีรษะของหลวงปู่นั่นเอง ท่านทั้งสองต่างมองหน้ากันสักพัก หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี จึงพูดว่า รู้กันอยู่แล้ว จะมาทำไมอีก ต่อไปไม่ต้องมาก็ได้ ทั้งสองท่านสนทนากันได้สักพัก หลวงปู่สิงห์จึงขอลากลับ หลวงปู่สิงห์เป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ที่หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ไว้ใจมากๆ องค์หนึ่งเลยทีเดียว จนหลวงปู่เทสก์ยกย่องหลวงปู่สิงห์ ต่อหัวหน้าพระหนุ่มว่า ท่านสิงห์ถึงจะมีอายุมาก แต่มีความพากเพียร มีข้อวัตรปฏิบัติที่เคร่งครัด และสวดพระปาฏิโมกข์ได้ตลอดให้พระหนุ่มเอาท่านสิงห์เป็นตัวอย่าง หลวงปู่สิงห์ท่านได้หยุดสวดพระปาฏิโมกข์ ตอนอายุได้ ๙๕ ปี

ด้านคำสั่งสอน

หลวงปู่ชอบพูดให้ลูกศิษย์ฟังเสมอว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ ท่านว่าคนเรานั้นทำอะไรก็ต้องอยู่ที่ใจ ถ้าทำสิ่งใดแล้วไม่มีใจก็ไม่ลุล่วงเป็นต้น

ด้านวัตถุมงคล

วัตถุมงคลของหลวงปู่ได้สร้างมาหลายรุ่นมีทั้งเนื้อผง เหรียญและรูปเหมือน แต่สิ่งที่เป็นยอดปรารถนาของลูกศิษย์ที่ใกล้ชิดคือ ตะกรุดโทนของหลวงปู่ ว่ากันว่าเหนียวสุดๆ และสร้างน้อยมาก ผู้ที่ได้ครอบครอง ส่วนมากจะเป็นลูกศิษย์ที่ใกล้ชิด เพราะกล้าขอกับหลวงปู่ ถ้าหลวงปู่ได้รับปากกับใคร หลวงปู่จะทำเองกับมือ และจะให้ผู้นั้นกับมือ ดังนั้นจึงเป็นที่หวงแหนแก่ผู้ที่ได้รับไปครอบครอง แต่ถ้าวัตถุมงคลของหลวงปู่ไม่ว่าจะเป็นเนื้อผงหรือว่าเหรียญล้วนมีพุทธคุณไม่แตกต่างกัน จนเป็นที่ประจักษ์แก่สายตาลูกศิษย์ลูกหา และชาวบ้านในละแวกนั้นเป็นอย่างดี

อาการอาพาธของหลวงปู่

หลวงปู่เริ่มมีอาการอ่อนแรงลงตามวัยของหลวงปู่ที่มีมากขึ้นเรื่อยๆ จนมาปี พ.ศ. ๒๕๔๗ ขณะนั้นหลวงปู่มีอายุ ๙๖ ปี อาการของหลวงปู่อ่อนแรงลงไปอย่างเห็นได้ชัด จนเป็นที่กังวลใจของลูกศิษย์ที่มาพบเห็น แต่หลวงปู่ไม่เคยบ่นหรือแสดงอาการใดๆ ให้ลูกศิษย์เห็น นั่นเป็นเพราะหลวงปู่ท่านเป็นพระที่มีความอดทนต่อสิ่งต่างๆ ได้ดีนั่นเอง และสติของหลวงปู่ยังดีมาก

วันหนึ่ง หลวงปู่ได้เปรยกับลูกศิษย์ว่าหลวงปู่อายุมากแล้วไม่รู้จะละขันธ์เมื่อไหร่ จึงอยากจะสร้างธาตุเพื่อบรรจุอัฐิของหลวงปู่จะได้ไม่ต้องเป็นภาระให้ลูกศิษย์ภายหลัง ด้วยความมักน้อยสันโดษและความเรียบง่ายของหลวงปู่ ท่านต้องการแค่องค์ธาตุเพื่อเป็นที่บรรจุอัฐิท่านเหมือนคนทั่วๆ ไป แค่นั้นเอง

เมื่อได้ยินคำปรารภของหลวงปู่แบบนั้น คณะศิษย์ของหลวงปู่จึงประชุมกัน และมีความเห็นว่า หลวงปู่ท่านเป็นพระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และเป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ถ้าจะสร้างแค่องค์ธาตุเพื่อบรรจุอัฐิหลวงปู่ก็ดูกระไรอยู่ ในที่ประชุมจึงมีความเห็นพ้องตรงกันที่จะสร้างเจดีย์ถวายหลวงปู่ เพื่อบรรจุอัฐิของท่านให้สมเกียรติ

หลังจากที่ได้ประชุมกันและได้ตกลงกันเป็นที่เรียบร้อย จึงพากันหาแบบเจดีย์ตามความเหมาะสม จนในที่สุดก็หาแบบเจดีย์ได้ตามที่ต้องการ

ในพรรษาปี พ.ศ.๒๕๔๗ นี้เอง หลวงปู่มีอาการอาพาธและอ่อนเพลียทรุดหนักลงไปอีกจนน่าเป็นห่วง ลูกศิษย์เกิดความกังวลใจเป็นอย่างมาก คณะลูกศิษย์ที่ใกล้ชิดจึงได้นิมนต์หลวงปู่ให้ทรงธาตุขันธ์ไว้นานๆ เพื่อเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรและเป็นกำลังใจให้ลูกหลานต่อไป และหลวงปู่ก็ได้รับคำนิมนต์ของลูกศิษย์ไว้ หลังจากวันนั้น หลวงปู่ก็มีอาการดีขึ้นเรื่อยๆ หลวงปู่แข็งแรง และหายเป็นปกติ คงเหลือไว้แต่วัยชราที่ทำให้หลวงปู่ไม่มีแรงเท่านั้นเอง

ออกพรรษาปี พ.ศ. ๒๕๔๗ งานสร้างเจดีย์ก็ดำเนินงานไปเรื่อยตามแบบแผนที่วางไว้ จนก่อนเข้าพรรษาปี ๒๕๔๘ เจดีย์จึงเสร็จสมบูรณ์ และได้ถวายเจดีย์แด่หลวงปู่เมื่อวันที่ ๑๘ กันยายน ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ซึ่งตรงกับวันคล้ายวันเกิดหลวงปู่นั่นเอง

สังขารเป็นของไม่เที่ยง แต่ความตายเที่ยงแท้ที่สุด

วันที่ ๙ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๓ หลวงปู่มีอาการอ่อนเพลียอย่างเห็นได้ชัด ลูกศิษย์จึงมีความเห็นว่า ให้พาหลวงปู่ไปโรงพยาบาลเวลาประมาณ ๑๐.๓๐ น. จึงเตรียมตัวนำหลวงปู่ไปโรงพยาบาล ขณะนั้นหลวงปู่ยังมีสติดีมาก หลวงปู่ได้สั่งกับลูกศิษย์ไว้ว่า ถ้ามีการผ่าตัด ไม่ให้ผ่า ถ้ามีการเจาะเลือด ไม่ให้เจาะเลือด ถ้ามีการใส่ออกซิเจน ไม่ให้ใส่ออกซิเจน คณะลูกศิษย์ไม่รู้จะทำยังไงเพราะขัดหลวงปู่ไม่ได้ จึงรับปากกับหลวงปู่ให้ทำตามนั้น

พอมาถึงโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชท่าบ่อ อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย ให้คณะแพทย์ให้ความเห็นว่า ต้องทำตามวิธีการรักษาของแพทย์ แต่คณะศิษย์ได้อธิบายเจตนารมณ์ของหลวงปู่ที่ได้สั่งไว้ตอนอยู่วัด คณะแพทย์จึงได้ทำตามคำของหลวงปู่เพียงแต่ให้ออกซิเจนเป็นบางครั้ง ขณะที่หลวงปู่นอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชท่าบ่อ อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย หลวงปู่ยังคงมีสติดีมาก

จนในวันที่ ๑๑ มีนาคม เวลาประมาณ ๑๙.๐๐ น. หลวงปู่ได้บอกกับลูกศิษย์ที่ดูแลหลวงปู่ว่า หลวงปู่จะละขันธ์แล้วนะ เมื่อหลวงปู่ละขันธ์ลงแล้วให้ทำบุญเลี้ยงพระพอสมควร และนำอัฐิเข้าบรรจุในเจดีย์ให้เป็นที่เรียบร้อย จนในเวลาประมาณเกือบสามทุ่มหลวงปู่ได้ดึงสายออกซิเจนออกด้วยตัวหลวงปู่เอง ลูกศิษย์ใกล้ชิดพยายามเอาเข้าไปใหม่ แต่หลวงปู่ไม่ยอม ต่อมาหลวงปู่มีอาการหัวใจเต้นช้าลงเรื่อยๆ จนถึงเวลา ๒๑.๑๒ น. หลวงปู่ก็จากพวกเราไปในอาการที่สงบ ตามแบบฉบับพระกรรมมัฏฐานอย่างเรียบง่าย

หลวงปู่สิงห์ สิริธัมโม พระผู้มีอายุยืน ๑๐๑ ปี

วัดศิริอุปถัมภ์ บ้านโพนพระ อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย









พระอาจารย์พิชิต ชิตมาโร สรงน้ำหลวงปู่





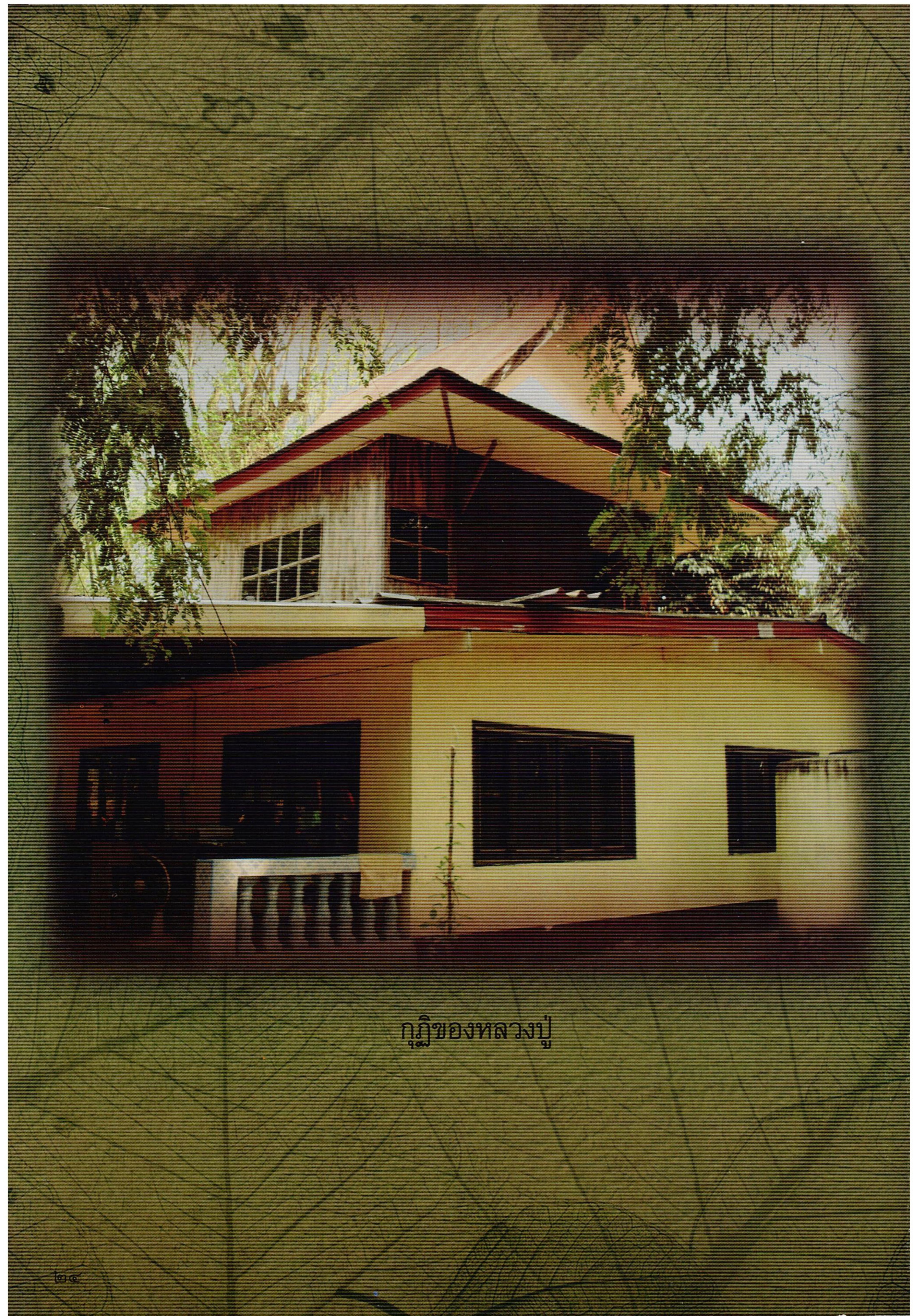
ฉลองอายุวัฒนะครบ ๑๐๐ ปี หลวงปู่สิงห์ สิริธัมโม ๑๘ ก.ย. ๒๕๕๑



พระเถระ พร้อมคณะศิษยานุศิษย์ ร่วมกันคารวะหลวงปู่
ครบรอบวันคล้ายวันเกิด ๑๘ ก.ย. ๒๕๕๑







กุฏิของหลวงปู่



พระอุโบสถ



รูปเหมือนหลวงปู่



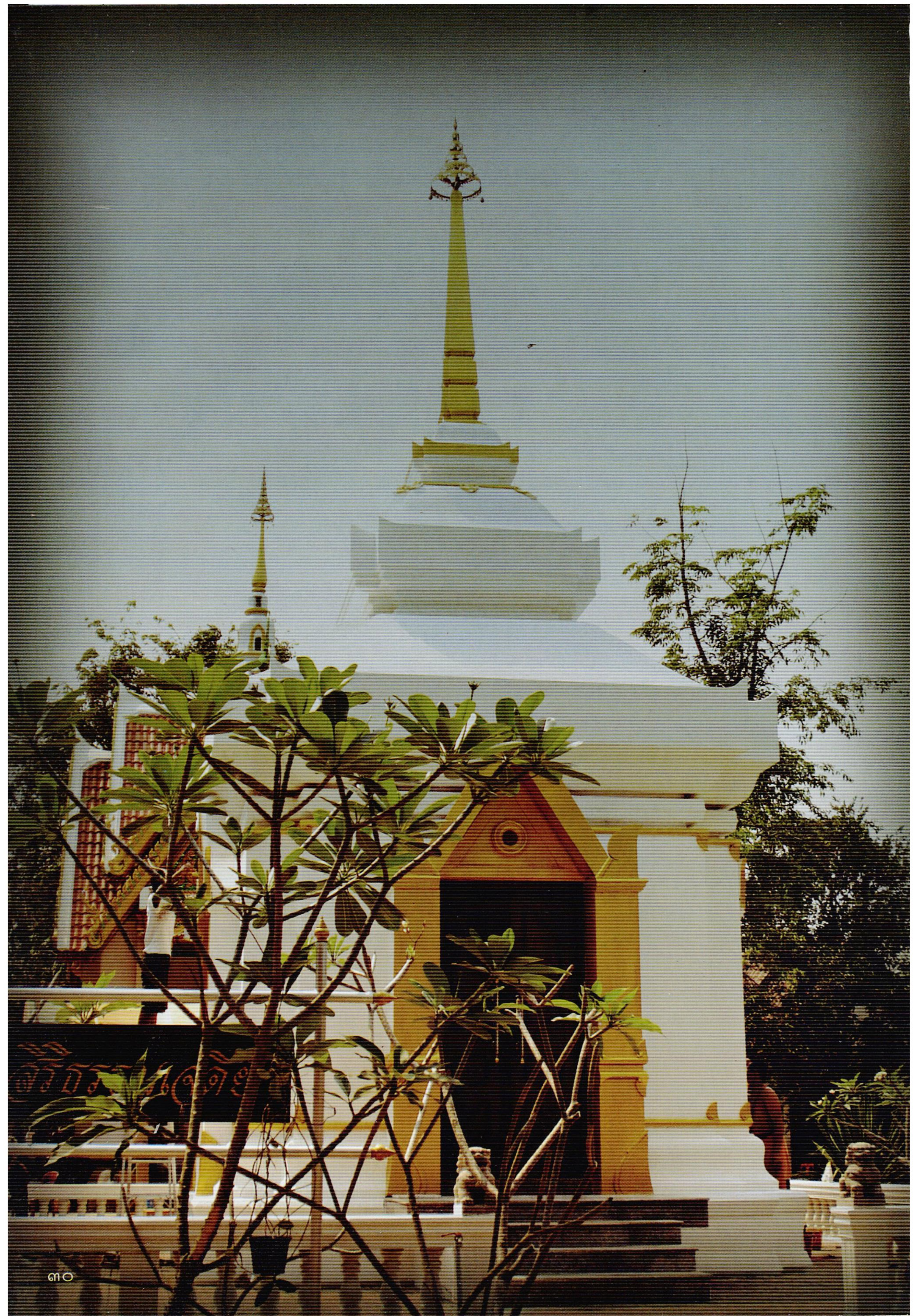
เจดีย์บรรจุอัฐิธาตุ
หลวงปู่สิงห์ สิริธัมโม




17 7'05

















วัตถุมงคล
ของหลวงปู่สิงห์



หลวงปู่สิงห์ สิริธัมโม (อายุ 101 ปี)

วัดศิริอุปถัมภ์ บ้านโพนพระ อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย

หลักการทำความดีทางพุทธศาสนา

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

(พระอาจารย์อบรมสั่งสอนผู้ที่มาปฏิบัติธรรมอยู่ในวัดตลอด ๓ เดือน เมื่อออกพรรษาแล้ว ต่างก็แยกย้ายกลับภูมิลำเนาของตนๆ ท่านจึงให้หลักการปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป)

การมาอยู่จำพรรษาที่วัดนี้ ไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ที่มาจากที่อื่น หรืออยู่ในที่นี้ก็เหมือนกัน ได้อยู่จำพรรษาสิ้นไตรมาส (๓ เดือน) แล้ว วันนี้เป็นวันปวารณาออกพรรษา หลังจากนี้ต่างคนก็แยกย้ายกันไปทำมาหากินตามหน้าที่ธุระของตนๆ แต่ละคนก็มีภาระต่างๆ กัน

คำว่า "พรรษา" ในที่นี้หมายเอาฤดูฝน ๔ เดือน แต่แท้ที่จริงนั้น วัสสา แปลว่า ฝน เฉยๆ ต่อมาก็เลยกลายเป็นวันสำคัญ พระเจ้าพระสงฆ์ได้บวช ๓ เดือน อุบาสก อุบาสิกา ได้มาจำพรรษาเพื่อมาปฏิบัติธรรม ถือเป็นของขลังศักดิ์สิทธิ์ ในฤดูฝน ๓ เดือนนั่นเลยเข้าใจว่าเป็นหนึ่งพรรษา

ความเป็นจริงพรรษาหนึ่งๆ คือการนับอายุนั่นเอง พอถึง ๑๒ เดือน จึงนับเป็น ๑ พรรษา ต่อมามันย่อลงเอาแค่สั้นๆ เพียง ๓ เดือน คือ นับจากเดือนแปดเพ็ญถึงเดือนสิบเอ็ดเพ็ญเป็นเวลา ๑ พรรษา ผู้ใดบวชเข้ามาถึง ๓ เดือน ก็เลยเรียกว่าได้ ๑ พรรษา อันเรื่องการนับพรรษาหนึ่ง หรือปีหนึ่ง ก็ไม่ได้เป็นของสำคัญอะไร พูดให้ฟังเท่านั้น จะนับหรือไม่นับก็ตามใจ ไม่สำคัญอะไรนัก ที่สำคัญที่สุดคือ มีโอกาสที่เราได้มาอยู่จำพรรษาที่นี้ ได้มาปฏิบัติธรรมชำระกิเลสอารมณ์ของตนๆ ให้สะอาด

พอออกพรรษาแล้ว ก็จะต้องแยกย้ายกันไปทำมาหากินตามภารกิจของตนๆ ขอให้ยึดมั่นในหลักธรรมที่เราได้ปฏิบัติมาแล้วตลอดพรรษา เราได้ปฏิบัติมาเช่นไร ให้ยึดมั่นในใจตนว่าอันนี้แหละเป็นอันถูกต้องแล้ว ให้จับหลักอันนั้นไว้ให้มั่น อันนั้นเป็นของสำคัญยิ่งนัก

เรามาปฏิบัติธรรม คล้ายกับว่าเรามาตรึงตรอง มาพินิจพิจารณาหาข้อเท็จจริงในหลักธรรมนั้นๆ นี่คือการปฏิบัติธรรม

ถ้าหากว่าเรามาปฏิบัติธรรมได้พรรษาหนึ่ง หรือหลายพรรษาแล้วก็ตาม แต่ที่ปฏิบัติมายังจับหลักไม่ได้ พินิจพิจารณาข้อธรรมไม่ได้สักอย่างเดียว การปฏิบัติเลยโลเล ไม่มั่นคง อันนั้นยังไม่มีหลัก ยังใช้ได้ไม่ดี การที่จะให้ดีแท้นั้น ต้องมีหลักในการปฏิบัติธรรม ให้มั่นคงในใจของตน โดยการพิจารณาหาข้อเท็จจริงในหลักธรรมนั้นๆ ให้ชัดเจนด้วยตนเอง

การปฏิบัติธรรมตามพระพุทธศาสนาคือ ทำดี ทีนี้ที่เราทำดีกันอยู่ทุกวันนี้มีหลักอะไรบ้าง? พูดย่อๆ คือ มีการทำทาน มีการรักษาศีล มีการทำสมาธิ แล้วก็เกิดปัญญา ทั้ง ๔ อย่างนี้แหละ เรียกว่าหลักการทำความดีของพระพุทธศาสนา ความดีที่ทำทั้งหมดนั้น ไม่หนีจากหลัก ๔ ประการนี้เลย ไม่ว่าจะทำที่ไหนก็ตาม ถ้าทำตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว ต้องอยู่ในหลัก ๔ ประการนี้

หลักที่ ๑ การทำทาน การทำทานนั้นมีอะไรเป็นหลักเบื้องต้นที่เราจะต้องยึดให้มั่น การทำทานต้องมี **ความเชื่อ** เป็นหลักมั่นคงเสียก่อน

เชื่ออะไร? คือเชื่อว่า ทำบุญได้บุญ ทำบาปได้บาป เชื่อมั่นอย่างนี้เรียกว่า **กมฺมสฺสกา** เชื่อมั่นในกรรม ในผลของกรรม เมื่อเชื่อมั่นอย่างนี้แล้ว ทำทานลงไปย่อมไม่ผิดพลาด ได้ความสมปรารถนาทุกอย่าง ที่ว่าไม่ผิดพลาดในที่นี้คืออย่างไร? เมื่อมีความเชื่อมั่นแน่นแฟ้นในใจของตนเสียก่อนแล้วจึงทำทานลงไป ทานนั้นเป็นผลเลิศ ทานนั้นย่อมได้ผลแก่ตนเอง ไม่ผิดพลาด

ความหมายของทาน ท่านเทศนาไว้ว่า **ทานวัตถุ มี ๑๐ ประการ** ดังนั้น ทานจึงต้องมี วัตถุทาน คือ สิ่งของที่จะต้องให้และต้องมี ผู้รับทาน นั้น เรียกว่า ปฏิคาหก จะเป็นใครก็ได้ พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา หรือแม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็ได้ ต้องมีครบทั้ง วัตถุทาน และผู้รับทาน จึงเรียกว่าทำทาน

ทานวัตถุ ๑๐ ประการมี ๑) **ทานํ** ให้ทานข้าว ๒) **ปานํ** ให้ทานน้ำ ๓) **วตฺถํ** ให้ทานผ้า ๔) **ยานํ** ให้ทานยวดยานพาหนะ ๕) **มาลา** ให้ทานดอกไม้ธูปเทียน ๖) **คนฺธํ** ให้ทานของหอมกระแจะจันทน์ต่างๆ ๗) **วิเลปนํ** ให้ทานเครื่องลูบทาตัวทาตน ๘) **เสยฺยํ** ให้ทานที่นอนเครื่องปูลาด ๙) **อาวาสถํ** ให้ที่อยู่อาศัยเสนาสนะ ๑๐) **ปทีเปยฺยํ** ให้ทานประทีปแสงสว่าง

ยังมีอีกอย่างหนึ่งที่เรียกว่า **จาคะ** ซึ่งต่างจากทานวัตถุ ๑๐ ประการที่ว่ามานั้น จาคะ ได้แก่การเสียสละด้วยน้ำใจ ทั้งที่มีวัตถุและไม่มีวัตถุก็ได้ หรือจะเรียกว่ามี จาคะเสียก่อน แล้วจึงมีทานวัตถุก็ได้

จาคะ เป็นของสำคัญมาก *ต้องเข้าถึงจิตถึงใจจริงๆ จะมีผู้รับหรือไม่มีก็จาคะได้ทั้งนั้น* เช่น จาคะสละ ความโลภ ความโกรธ ความหลงจากใจของตน ซึ่งไม่มีใครมารับก็สละได้ ใครจะมารับเอา ทุกๆ คนก็แบกกันเต็มบ่าอยู่แล้ว ความขุ่นมัวเกี่ยวข้องกังวล และทุกข์โศกทั้งปวงนั้น ใครๆ ก็เป็นทุกข์อยู่แล้วใครจะเอาเล่า เราสละออกไปให้ห่างไกลจากตัวของเราก็แล้วกัน

ความโลภ พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าไม่ดี ทรงจาคะสละหมด ความโลภเมื่อตกแก่พวกเราผู้มีปัญญาทราม อยากได้โน่นอยากได้นี่ ชิงลาภชิงยศ ชิงดีชิงเด่นซึ่งกันและกัน เรียกว่าแย่งกัน เมื่อแย่งกันก็เป็นเหตุให้ทะเลาะวิวาท ทุ่มเถียง ฆ่าซึ่งกันและกัน

ความโกรธ ก็เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายท่านสละทิ้งหมด แต่คนเรานี่ เรื่องโกรธละชอบนัก ใครว่าอะไรผิดหูไม่ได้หรอก ชอบไปรับเอามาใส่หูแล้วโกรธเอาๆ บางทีผู้ที่เราโกรธนั้นไม่รู้เสียด้วยซ้ำไป เราไปรับเอาความโกรธนั่นมากลุ้มใจคนเดียว

ความหลง หลงมัวเมาในสิ่งต่างๆ เรื่องต่างๆ ก็เหมือนกันกับความโลภความโกรธ

จาคะ เป็นของดีอย่างนี้ ทำได้เสมอทุกเวลา วัตถุที่จะจาคะก็ไม่ต้องมี บุคคลที่จะรับก็ไม่ต้องมี แต่หากว่าไม่อดคนที่มารับจาคะ แม้แต่ตัวของเราก็อาจจะเป็นคนขอทาน รับของที่ท่านสละแล้วด้วยซ้ำไป

ศรัทธา ก็เป็นของดีเช่นเดียวกัน เป็นของสำคัญ พระพุทธเจ้าทรงตรัสเทศนาไว้ว่า **สทฺธาย ตรติ โอฆํ** ศรัทธาเป็นเครื่องนำให้ข้ามโอฆะได้ คือความหมายว่า มีศรัทธาเชื่อมั่นแน่วแน่แล้วนั้นแหละเป็นเครื่องให้ข้ามโอฆะ **โอฆะ** เปรียบเหมือนห้วงน้ำราคะ โทสะ โมหะเป็นโอฆะแต่ละอย่างๆ

คนที่จะข้ามโอฆะได้ ต้องมีศรัทธาเสียก่อน ถ้าไม่มีศรัทธาเสียอย่างเดียวก็หมดหนทางที่จะข้ามโอฆะได้ **ศรัทธา จึงเป็นของสำคัญที่สุด** เช่น เชื่อมั่นในกรรม เชื่อผลของกรรม ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว แต่ว่าศรัทธาอันนั้นเป็นเบื้องต้นที่จะทำทาน ถ้ามีศรัทธาแล้วไม่อดเรื่องการทำทาน อยู่ที่ไหนก็ทำได้ทำมากก็ได้ ทำน้อยก็ได้ ไม่ต้องเลือกวัตถุในการทำทาน จะเป็นข้าว น้ำ อาหาร หมากพลู บุหรี่ ฯลฯ สารพัดสิ่งเป็นวัตถุทานได้ทั้งหมด แม้แต่ใบไม้ ใบตอง ผักหญ้า ก็เป็นวัตถุทานได้

เราทำด้วยความเชื่อมั่นว่า สิ่งนี้ทำไปแล้วจะเป็นประโยชน์แก่ผู้นั้นๆ ก็อิ่มอกอิ่มใจขึ้นมา ก็เป็นบุญ นั่นแหละ **ศรัทธา** มันทำให้อิ่มอกอิ่มใจ ทำให้เกิดบุญซาบซึ้งถึงใจทุกอย่าง ไม่ลืมเลย อันนั้นจึงเป็นเหตุปัจจัยให้ข้ามโอฆะ

หลักการที่ ๒ การรักษาศีล ศีล คือเจตนางดเว้นจากโทษนั้นๆ เมื่องดเว้นจากโทษ ๕ ประการ เรียกว่า ศีล ๕ เกิดขึ้นจากในตัวเรา เจตนางดเว้นโทษ ๘ ประการ เรียกว่าศีล ๘ เกิดขึ้นในตัวของเรา งดเว้นจากโทษ ๑๐ ประการ เรียกว่าศีล ๑๐ เกิดขึ้นในตัวของเรา งดเว้นจากโทษ ๒๒๗ ประการ เรียกว่าศีล ๒๒๗ เกิดขึ้นในตัวของเรา

ศีล มีเจตนาเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่มีเจตนาจะงดเว้นแล้ว ศีลทั้งหมดก็จะไม่มีในบุคคลผู้นั้นเลย เจตนาจะมีก็เพราะผู้นั้นเห็นโทษในข้อนั้นๆ เสียก่อนจึงงดเว้น พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่า เจตนาตัวเดียวเป็นศีล

ศีล เป็นของรักษาง่ายนิดเดียว ถ้าผู้นั้นมีศรัทธาเชื่อมั่นว่าเราทำดีย่อมได้ดี มีผลให้เกิดความสุข ทำชั่วย่อมได้รับความชั่ว มีผลให้เกิดความทุกข์ คนเราเกิดมาย่อมปรารถนาความสุขด้วยกันมิใช่หรือ เมื่อปรารถนาความสุข ก็ต้องรักษาศีล และการรักษาศีลก็ไม่ต้องป่าวร้องคนอื่น เราคนเดียว แล้วอยู่ที่ไหนก็รักษาได้ และไม่ต้องมีวัตถุสิ่งของเหมือนกับการทำทาน พอเจตนางดเว้นจากโทษข้อนั้นๆ เราก็เป็นผู้มีศีลขึ้นมาทันที และศีลไม่จำเป็นจะต้องมีถึง ๕ ข้อ ๘ ข้อเรื่อยไป เอาข้อเดียวก็ได้

เราผิดข้อไหน เรางดเว้นข้อนั้น และงดเว้นให้จริงๆ อย่าให้ขาดตกบกพร่องได้ ถ้ายังขาดตกบกพร่องได้ ถ้ายังขาดตกบกพร่องอยู่ ให้ตั้งใจรักษาใหม่ตลอด ๓ เดือน ๖ เดือน ๑ ปี ๒ ปี จนกว่าศีลจะสมบูรณ์บริบูรณ์

ทำเช่นนี้ดีกว่าผู้ไปสมาทานศีลทุกวันพระ แล้วรักษาไม่ได้สักข้อเดียว สมาทานศีลมาไม่ทราบกี่ปีแล้ว ศีล ๕ ข้อ ก็รักษาไม่ได้ รักษาศีลแบบตัวเดียวนี้ สมมุติว่าข้อหนึ่งรักษาอยู่ปีหนึ่งจึงรักษาได้บริบูรณ์ ปีต่อไปรักษาข้อ ๒ ปีต่อไปรักษาข้อ ๓ ห้าปีรักษาได้ ๕ ข้อสมบูรณ์ ศีลนั้นได้ชื่อว่าเป็นของตัวแล้ว

เมื่อมีศีลในตัวแล้ว คราวนี้เราไม่ต้องรักษาศีล ศีล กลับมารักษาตัวเรา เราจะล่วงละเมิดศีลไม่ได้เด็ดขาด หากจะล่วงละเมิดศีล ต้องรักษาตัวเราไม่ให้ทำ เช่น เห็นสัตว์ควรที่จะฆ่า แล้วก็เกิดเมตตาสงสารเอ็นดู เหมือนกับเห็นลูกหลานของตนที่กำลังตกทุกข์ได้ยาก เห็นสิ่งของๆ คนอื่นเหมือนกับเห็นของๆ เรา เห็นบุตรภรรยาของคนอื่นก็เหมือนเห็นพ่อแม่ พี่น้อง แม่ป้าน้าอาของตน แล้วที่ไหนมันจะล่วงละเมิดได้

คำพูดที่จะโกหกหลอกลวงเขา ก็เห็นเหมือนกับเรากำลังอ้าปากคาบเอาของเลวทรามมาไว้ในตน สุราเมรัย เครื่องดองของเมาต่างๆ ตลอดถึงยาเสพติดที่เราจะดื่มให้ล่วงละเมิดลำคอ ก็เหมือนกับเรากำลังกลืนยาพิษลงไปในลำคอ

หลักที่ ๓ การทำสมาธิ

ผู้ฝึกหัดสมาธิมีอะไรเป็นหลัก? ให้พิจารณาข้อเท็จจริงของการทำสมาธิ จะเห็นว่าการทำสมาธินั้น มันเกี่ยวข้องถึงเรื่องตัวของเราเองทั้งนั้น เช่น พิจารณาว่า

เราทำสมาธิทุกวันนี้เพื่ออะไร? *ก็เพื่อหัดสละปล่อยวาง*

สละอะไร? *ก็สละสิ่งที่มาติดข้องมัวหมองอยู่ในจิตในใจของตนละซี เราจะต้องสละสิ่งเหล่านี้นี่แหละ ต้องสละเปลื้องหมดทุกสิ่งทุกอย่าง หรือเรียกว่าจาคะ นี่คือ หลักของสมาธิ*

เมื่อสละสิ่งที่มาข้องอยู่กับจิตกับใจแล้ว จิตลงปัจจุบันจะเป็นสมาธิ อย่างที่ท่านอธิบายไว้ว่า ละวิตก ละวิจาร ละปีติ ละสุข เป็นเอกัคคตา ที่เรียกว่า ฌานมีองค์ ๕ ละก็คือสละนั่นเอง สละกับจาคะก็อันเดียวกัน เมื่อจาคะอารมณ์ที่มาติดข้องอยู่ในใจไปแล้ว จิตใจย่อมปลอดโปร่งผ่องใสสะอาดเป็นสมาธิ อันนี้ทุกคนทำได้แล้ว ต้องเห็นด้วยใจตนเอง ใครจะสละอะไรก็เห็นด้วยใจตนเองทั้งนั้น

ความโกรธ ความโลภ ความหลง ล้วนเป็นของเศร้าหมอง ทำใจให้มืดมิด ทำจิตใจให้ติดข้องอยู่ในเรื่องนั้นไม่หายสักที คนที่ติดภพติดชาติอยู่นานๆ ก็ติดอยู่ด้วยของเหล่านี้เอง การที่ติดภพติดชาติอยู่นานๆ มันเลยเป็นนิสัยให้ผูกพันกับของเหล่านี้แหละ

ฉะนั้น ในชาตินี้ปัจจุบันนี้ เมื่อเรารู้สึกตัวแล้วจึงควรหัดละ หัดทิ้ง หัดถอน หัดปล่อยทอดธุระในสิ่งที่ไม่ดีเสีย ให้มันค่อยเบาบางลงไปบ้าง อย่างนี้จึงจะชื่อว่าหัดสมาธิ คือหัดเพื่อละ สมาธิมีการละมีการปล่อยวางเป็นหลัก

หลักที่ ๔ ปัญญา การที่พิจารณารอบรู้ในสิ่งต่างๆ จะรู้อะไรก็ตาม แม้จะรู้เล็กๆ น้อยๆ ก็อยู่ในขอบเขตของปัญญาที่รู้สิ่งดี สิ่งชั่ว สิ่งหยาบละเอียด ก็อยู่ในขอบเขตของปัญญา เป็นปัญญาสามัญนี้เสียก่อน อย่าเพิ่งพูดถึงปัญญาชั้นสูงเลย

ปัญญาที่เป็นฝ่ายโลกียะ คือปัญญารู้จักทำมาหากินโดยชอบประกอบกิจโดยสุจริต ไม่อิจฉาริษยาคนอื่น เป็นต้น

ปัญญาที่เป็นฝ่ายธรรมะ นั่นคือ เมื่อพิจารณาอะไรก็เป็นธรรมไปหมด เช่น **ความโลภ** หากพิจารณาให้เป็นธรรมแล้ว ความโลภมันก็ดีเหมือนกัน พิจารณาให้เห็นความโลภนี้แหละเป็นของดีมีประโยชน์ คือ ถ้ามันไม่โลภ เราก็ไม่มีโอกาสจะละความโลภ **ความโกรธ** ก็เหมือนกัน เพราะมีโกรธ เราจึงเห็นโทษของมัน เราจึงมาหัดละความโกรธ ถ้าไม่มีโกรธเสียแล้วจะเอาอะไรมาละ จะเอาอะไรมาเป็นเครื่องฝึกฝนอบรมจิตให้จิตมีภูมิสูงขึ้นมีกำลังมากขึ้น **ความหลง** ก็เป็นของดีเช่นเดียวกัน ถ้าไม่มีหลงก็ไม่ได้ละความหลง นี่แหละมันเป็นธรรมอย่างนี้

ส่วนคนที่ไม่เห็นเป็นธรรม **เวลามีโลภ** ก็กลุ้มอกกลุ้มใจอยากจะได้ถ่ายเดียว ไม่มีทางปลดเปลื้องแก้ไขตนเองได้ **เวลาโกรธ** ก็เหมือนกัน ได้แต่กลุ้มใจด้วยความโกรธนั่นแหละ มันมืดมิดปิดหนทางไม่มีทางออก พิจารณาไปทางไหนปกปิดไปด้วยความโกรธทั้งนั้น **ความหลง** ก็แบบเดียวกัน คนเราไม่เข้าใจว่านั่นเป็นธรรมเลยมีแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำอย่างเดียว อันนั้นเป็นโลก ไม่เป็นธรรม

ครั้นพิจารณาจนเห็นโทษเห็นทุกข์ของมันแล้ว นั่นแหละจึงค่อยเป็นธรรม เมื่อละมันได้แล้ว จะเห็นคุณค่าของเรื่องเหล่านี้ อันนี้เรียกว่า **ปัญญา** เป็นปัญญาสามัญในทางธรรม

ถ้าปัญญาสูงวิเศษขึ้นไปกว่านั้นก็เป็น **ปัญญาวิปัสสนา** ปัญญาชนิดนั้นมันเกิดเองเป็นเองหรอก ใครจะสอนให้ ใครจะแนะนำให้ก็ไม่ได้ สอนให้ได้แต่ปัญญาขั้นต้นนี้ เวลามันจะเกิดมันเกิดขึ้นมาเอง เมื่อเวลาที่จิตปล่อยวางหมดทุกสิ่งทุกประการ แม้แต่ความคิดนึกในจิตใจที่อยากให้เป็นเช่นนั้นก็ปล่อยวางหมด ปัญญาเกิดขึ้นมาในขณะนั้นเป็นความรู้ชัดขึ้นมา เห็นสิ่งทั้งปวงหมดในโลกเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สภาพเดียวกันไปหมด อันนี้แหละเป็นที่สุดของโลก พระพุทธศาสนาสอนหมดแค่นั้น ใครจะภาวนาเห็นอะไรก็เห็นไปเถิด หากพอลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว มันก็หมดเรื่องแค่นั้นเอง

วันนี้อธิบายให้ฟังถึงเรื่อง **หลักการทำความดี** สรุปได้ว่า

ทำทาน ต้องมีหลักคือ ศรัทธา เสียก่อน

รักษาศีล ต้องมีหลักคือ วิรัติ เจตนางดเว้น และหิริ โอตตัปปะ ความละอายบาปเกรงกลัวบาป เป็นเครื่องอยู่

ทำสมาธิ ต้องมีหลักคือ จาคะ สละของที่มีอยู่ในตัว ได้แก่โลภ โกรธ หลง

ปัญญา ก็มีหลักคือ ความรู้ความเข้าใจในการเห็นสิ่งทั้งปวงหมดเป็นธรรม

รู้ผิด รู้ถูก รู้ดีรู้ชั่ว รู้สิ่งที่ควรหรือไม่ควร แม้แต่ผู้จะทำทาน รักษาศีล ทำสมาธิ ก็ต้องมีปัญญาเสียก่อนจึงทำได้

ปัญญาทางธรรม มี ๒ อย่าง อย่างแรกเป็น ปัญญาสามัญ ในทางธรรมเห็นโลกเป็นธรรม อย่างที่อธิบายมาแล้วว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นของไม่ดี และก็เป็นของดีเหมือนกัน ถ้าไม่มีโลภ โกรธ หลง ก็ไม่ได้ฝึกฝนอบรมจิตให้ละโลภ โกรธ หลง

ปัญญาอีกอย่างหนึ่ง เป็นปัญญาที่สูงดีเด่นขึ้นไปกว่านั้นอีก เรียกว่า **ปัญญาวิปัสสนา** คือ เห็นสิ่งทั้งปวงหมดเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งเหล่านั้นเป็นของไร้สาระ เป็นโทษเป็นทุกข์ เป็นภัยอันตรายแก่จิตใจ จึงปล่อยวางทอดธุระในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อันนี้เป็นปัญญาอันวิเศษสูงสุด เพราะคนจะพ้นจากโลกได้ ก็เพราะเห็นที่สุดของโลก ได้แก่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง ไม่ใช่เห็นโดยคิดคาดคะเนเอานะ ต้องเห็นแจ้งชัดด้วยใจของตนเอง สัมผัสด้วยใจของตนเองจริง ๆ

ถ้าคิดนึกเอา มันไม่ใช่วิปัสสนา มันเป็นวิปัสสนึก เมื่อหมดความคิดอันนั้นแล้ว มันก็วกกลับคืนมาเล่นงานเราอีก ถ้าเห็นแจ้งชัดด้วยใจของตนเองจริง ๆ ลงได้ถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ละวางได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง พระพุทธศาสนารวมยอดเข้ามาเป็นแค่นี้แหละ

เมื่อออกพรรษาแล้ว ต่างพากันแยกย้ายไปทำมาหากินตามหน้าที่ของตน ทุก ๆ คน ให้พากันจับหลักในการปฏิบัติธรรมให้ได้ อย่าให้เสียทีที่เรามาฝึกหัดปฏิบัติอบรมกัมมัฏฐาน ประเดี๋ยวเอาของไม่ดีไปเผยแพร่ ก็ขายขี้หน้าตัวเอง คนทั้งหลายทั้งปวงต่างก็อยากได้ของดี พากันมาหาของดีอย่างที่อธิบายมานี้

พอออกพรรษาแล้วกลับไปบ้าน เอาของดีนี้ไปฝากพี่ฝากน้อง ฝากเพื่อนฝูงญาติมิตร หมู่เพื่อนเห็นเข้าก็น่านิยมนับถือ อันนั้นเป็นการดีมาก ได้ชื่อว่าพวกเรารับเอาของดีไป นำของดี ๆ ไปฝากเขา หมู่เพื่อนก็เลยพลอยดีไปตามด้วย

ทีนี้ถ้าหากเก็บเอาของไม่ดีไป ของไม่ดีก็คือของที่เขาสละทิ้งแล้ว เรามาเก็บเอาใส่ถุงใส่ห่อ เต็มแล้วก็กลับบ้าน พอไปเปิดดูที่บ้าน ก็ไม่มีของดีอะไรเลย มีแต่ของขยะที่เขาทิ้งแล้วทั้งนั้น ของขี้ขยะนั้นเปรียบได้กับเศษกระดาษ และของที่เขาทิ้งแล้ว เช่น เปลือกผลไม้ต่าง ๆ เศษต่าง ๆ ใช้อะไรไม่ได้ทั้งนั้น เราเลยเก็บเอาใส่พกใส่ห่อกลับไป อุปมาได้กับการปฏิบัติที่ไม่มีอะไรเป็นหลัก เป็นเครื่องยึดถือที่ถูกต้อง มาปฏิบัติก็เสียเวลาเปล่า ๆ

ฉะนั้น อย่าให้มันเสียประโยชน์ในการที่ได้เกิดมามีชีวิตมีโอกาสฝึกฝนอบรมปฏิบัติธรรม จงทำตนของตนให้มีประโยชน์มีคุณค่า จงสอน จงอบรมจนให้เข้าใจถึงเรื่องตัวของเรา

ที่เรามาอยู่ปฏิบัติจะต้องเอาอะไรไปบ้าง เลือกเอาสิ่งที่ดีมีคุณค่าที่ควรจะติดไม้ติดมือไป อย่าไปเอาของเศษๆ ของเลอะเทอะพวกนั้น ไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย หมู่เพื่อนเขามาละความโลภ ความโกรธ ความหลง สิ่งที่เขาทิ้งแล้ว เราเอาไปเป็นสมบัติของตน ไม่ดีเลย เอวํฯ

นั่งสมาธิ

(พระอาจารย์อบรมนำก่อน)

วันนี้เป็นวันสุดท้ายแห่งวันอยู่พรรษาแล้ว เราต้องนั่งสมาธิภาวนาเพื่อเป็นการบูชาพระรัตนตรัย อันความเจ็บปวดทั้งหลาย ปวดขา ปวดเอว เจ็บหลัง เจ็บในที่ต่างๆ บูชาให้ทั้งหมด อย่าให้เป็นของตัว ความขี้เกียจขี้คร้าน ความเหน็ดเหนื่อย สัญญาอารมณ์ที่แผ้วพานในจิตในใจของตนๆ ทำให้กระวนกระวายอยู่นั้น วันนี้ต้องสละให้หมดสิ้น เพราะเป็นวันสุดท้ายที่ได้มาจำพรรษา จะต้องบูชา ถ้าไม่บูชาวันนี้มันจะติดตามตัวเราไป แล้วก็ออกแม่ออกลูก แพร่ลูกขยายกว้างขวางออกไปอีก เหตุนั้น จึงตั้งใจทำการบูชาพระรัตนตรัยเสียให้หมดสิ้น

การทำสมาธิ มีหลักอย่างที่อธิบายมาแล้ว คือ การสละปล่อยวางทุกสิ่งทุกประการในขณะที่นั่งภาวนา ไม่เสียประโยชน์อะไรเลย ทรัพย์สินเงินทองข้าวของสิ่งที่มีมันก็มีอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่ได้หายไปไหนในเวลาที่เรานั่ง แต่เรายอมสละโดยไม่ต้องไปคิดห่วงกังวลด้วยพรรค์นั้น

การภาวนา เบื้องต้นเราต้องเอาคำบริกรรมเป็นหลัก จะใช้ พุทโธ หรืออานาปานสติก็ได้ ให้เลือกเอาอันเดียว ถ้าไม่มีคำบริกรรม ก็ไม่ทราบว่าจิตจะไปอยู่ได้อย่างไร เพราะจิตไม่มีตัวตน มันต้องมีคำบริกรรม มันจึงจะมีเครื่องอยู่ ครั้นเอาคำบริกรรมมาตั้งไว้จิตก็ไปยึดเอาบริกรรมนั้น จิตมันก็จดจ้องในสิ่งนั้น

จิตมีอันเดียว ไม่มีหลายอย่างหลายอัน ครั้นจดจ้องอยู่เช่นนั้นแล้ว มันไม่กังวลถึงเรื่องอื่นไกล มันนิ่งแน่วอยู่อันเดียว พอสละปล่อยวางความคิดอ่านแล้ว ยังเหลือแต่จิตอันเดียว มันก็เป็นสมาธิเท่านั้นเอง เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว คราวนี้ให้รักษาสมาธินั้นไว้ให้ชำนาญ จะรักษาได้นานเท่าใด จะเป็นปีหรือเป็นสิบๆ ปี ก็ให้รักษาไว้เสียก่อน ฝึกฝนให้มันชำนาญ อย่าไปอยากรู้อยากเห็นอะไรอื่น ถ้าไปอยากจะทำให้สมาธิมันไม่ชำนาญ มันกลับวุ่นวายเหมือนเดิม มันกลับเป็นหลายอย่างหลายจิตไปอีกแล้ว มันก็ไม่เป็นสมาธิสักที

ผู้ฝึกหัดสมาธิต้องรู้จักจิตของตนเสียก่อน จิต คือผู้คิด ผู้นึก ส่งส่ายไปมาตามอารมณ์แต่ไหนแต่ไรมาแล้ว เพราะไม่เห็นโทษเห็นทุกข์ของการคิดนึกส่งส่าย จึงไม่เข้าถึงสมาธิสักที เราฝึกหัดต้องการจะให้เป็นสมาธิ เหตุนั้น จึงพิจารณาให้เห็นโทษในการที่จิตส่งส่ายวุ่นวาย เห็นโทษแล้วก็เบื่อหน่ายจึงยอมสละ ยังเหลือแต่ตัวจิตอันเดียวเท่านั้น

เรารู้ว่าจิตเป็นผู้คิดผู้นึก แต่อย่าไปเอาความคิดนึกมาเป็นอารมณ์ ให้จับเอาผู้ที่คิดนึก ผู้มันส่งส่ายนั้น เมื่อจับเอา **ผู้นั้น** แล้ว จะหยุดส่งส่าย มันจะรวมเข้ามาเป็นใจ คือ ผู้รู้ จิต กับ ใจ มันต่างกันอย่างนี้ จิต คือผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุงแต่งส่งส่าย ครั้นไม่คิดไม่นึก ไม่ส่งส่าย อยู่เฉยๆ แล้วก็เป็นใจ **ใจ** คือ **ผู้รู้** รู้ตัวอยู่ว่านิ่งเฉย นั่นแหละจึงจะเป็นสมาธิได้

เราฝึกหัดปฏิบัติภาวนากัมมัฏฐาน ก็เพราะต้องการอบรมจิต (ไม่ต้องการอบรมใจ) ด้วยการตั้งสติควบคุมจิตอันนี้แหละ จะยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดก็ดี เราดูจิตอยู่ มันจะคิดนึก ส่งส่าย ก็เห็นอยู่ จะเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิก็เอาเถิด การมีสติดูจิตอยู่เสมอ มันก็เป็นสมาธิอยู่ในตัวแล้ว

การฝึกหัดอบรมภาวนาก็มีเท่านี้แหละ ไม่มีอะไรมาก ต้องการให้เห็นจิตเท่านั้น มันจะไปไหนก็ตาม มันจะเข้าจะออก จะหยุด จะนิ่ง อะไรต่างๆ เราเห็นตัวมันอยู่ตลอดเวลา ครั้นเราเห็นอยู่อย่างนั้นแล้ว จิตมันหากมีโอกาสเวลาหนึ่ง มันจะรวมมาเป็นใจ ที่มันรวมลงนั้น ก็ไม่รู้สึกว่าอยู่ที่ไหนหรอก แม้แต่ความคิดว่า เราอยากรวมหรือไม่ ก็ไม่มี มันมีความรู้สึกเฉพาะตัว เฉยอยู่ไม่ได้คิดนึก ตัวนั้นแหละ ที่ผู้ฝึกหัดสมาธิต้องการ

เอาละภาวนาหาใจกันเถอะ

ความจริงของชีวิต

พระสุธรรมคณาจารย์
(หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)

ต่อนี้ไปจงพากันตั้งใจให้ดี เวลานี้เรามาประชุมร่วมกัน เพื่อที่จะมาฝึกฝนอบรมจิตดวงเดียวนี้ล่ะ ไม่ใช่อย่างอื่นใด เพราะว่าชีวิตคนมันก็มีจิตดวงเดียวนี้เอง เป็นแก่นแห่งคน พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระศาสนา ก็ทรงสอนจิตดวงเดียวนี้เอง เพราะจิตดวงนี้มันข้องเกี่ยวอยู่ในโลกอันนี้แล้ว มันเป็นทุกข์เดือดร้อน โดยอาศัยขันธ์ทั้ง ๕ นี้ หมายความว่ามาอาศัยอยู่ในของที่ไม่เที่ยง เมื่อของไม่เที่ยงแล้วมันก็เป็นธรรมดาที่ต้องหวั่นไหวไปมา ต้องทรุดโทรมตามกาลเวลา

ดังนั้นจิตที่อาศัยอยู่ในนี้ จึงถูกกระทบกระเทือน ให้รู้สึกป่วนปั่นอยู่เรื่อยไป เดี๋ยวก็ร้อนเดี๋ยวก็หนาว เดี๋ยวก็เจ็บนั่นปวดนี้ เป็นอยู่เช่นนี้ ถ้าพูดถึงส่วนใหญ่จริง ๆ แล้ว ก็ได้แก่ความพลัดพรากจากกันและกันไป นับว่าเป็นเรื่องที่ควรคิดเป็นเรื่องใหญ่ทีเดียวในชีวิตของคนเรานี้

เมื่อบุคคลไม่ได้ฟังธรรม ไม่ได้ปฏิบัติธรรม ไม่รู้แจ้งชีวิตนี้ตามความเป็นจริง ก็ย่อมมีความผูกพันซึ่งกันและกันอยู่ในโลกนี้ และผูกพันต่อวัตถุอะไรๆ ในโลกนี้ เมื่อเวลาจวนจะละโลกนี้ไป ก็ย่อมเป็นทุกข์ ไม่อยากพลัดพราก ห่วงใยอาลัยเศร้าโศกเสียใจพิไรรำพันต่างๆ หมายความว่าเมื่อตายไป ก็หอบเอาทุกข์ไปด้วย เป็นอย่างนี้โลกสันนิวาสนี้ชาติแล้วก็ชาติเล่า เราเกิดมาชาติไหน ก็ต้องประสบกับความผิดหวัง ความไม่เที่ยงความไม่ยั่งยืนแห่งชีวิต แล้วก็มาทุกข์โศกกับของไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้

อันนี้ชี้แจงลักษณะอาการแห่งชีวิตสู่กันฟังซะก่อน เพื่อจะได้รู้ว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแนะนำสั่งสอนให้พุทธบริษัทนั้นประพฤติธรรม ปฏิบัติธรรมมุ่งหมายอย่างไร? ก็มุ่งหมายดังกล่าวนี้ล่ะ มุ่งหมายที่จะถอนตนออกจากของไม่เที่ยงนี้ คือถอนดวงจิตนี้แหละ! ไม่ใช่อย่างอื่นใด

บัดนี้ เราจะมาถอนดวงจิตนี้ออกจากของไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืนนี้ โดยวิธีอย่างอื่นนั้นน่ะ มันเป็นไปไม่ได้ เพราะว่ามันไม่มีเหตุผลเพียงพอ เช่นอย่างว่าบุคคลมีทรัพย์สมบัติมากๆ แล้วจะเอาสมบัตินี้มาไถ่เอาชีวิตนี้ให้ยั่งยืนสืบต่อไป ก็ไถ่เอาไม่ได้เลย ดูคนผู้มีสมบัติมากๆ แล้วจะเป็นผู้มีใจบริสุทธิ์ผุดผ่อง จะมีความสุขสบายใจมากอย่างนี้ มันก็เป็นไปไม่ได้ เพราะว่าสมบัติที่มีนั้นมันเป็นของไม่เที่ยง ได้มาแล้วมันก็เสียไป หมดไปสิ้นไป จิตดวงนี้ที่บริหารทรัพย์ต่างๆ ก็เป็นกังวลห่วงใยสารพัดที่มันจะกังวล พูดง่ายๆ ว่าสมบัติมากเท่าใด ทุกข์ก็มากเท่านั้น

พระศาสดาทรงตรัสรู้แจ้งแทงตลอดอย่างนี้ ก็จึงได้นำมาแนะนำสั่งสอนพุทธบริษัทให้ฝึกฝนอบรมจิตนี้ ให้เข้าถึงความสงบ แล้วจะได้เจริญปัญญาพิจารณาถึงความจริงแห่งชีวิตนี้ให้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อเห็นตามความเป็นจริงแล้วก็จะได้เกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายความยึดความถือออกได้ ถ้ายังไม่เบื่อไม่หน่ายแล้ว มันจะไม่คลายออกเลยจิตใจนี้น่ะ

เหมือนอย่างเราเคี้ยวอาหารในปาก พอรู้ว่าอาหารคำนี้มียาพิษอยู่ มันรีบคายทิ้งทันทีเลย ล้างปากให้ดีเสียด้วยซ้ำ กลัวยาพิษมันจะไปทำอันตรายต่ออวัยวะภายใน แต่ถ้ามันไม่รู้ว่ามียาพิษอยู่ในนั้น มันก็ต้องกลืนเข้าไปถึงกระเพาะนู้น ยาพิษก็ต้องออกฤทธิ์ ทำลายอวัยวะน้อยใหญ่ของร่างกายให้ย่อยยับไป ฉันใดก็ฉันนั้น

เมื่อผู้ใดไม่ได้เพ่งพิจารณาดูอัตภาพร่างกายนี้ให้เห็นตามจริง แล้วก็มายินดีพอใจอยู่กับรูปร่างกายอันนี้โดยส่วนเดียว ไม่เฉลียวใจนึกถึงความไม่เที่ยงไม่ยืนของมัน เมื่อเวลาความวิบัติมันมาถึงก็ต้องขมขื่นใจ ต้องได้รับความเศร้าใจเสียใจ เหมือนกับบุคคลไม่รู้จักยาพิษ แล้วกลืนยาพิษเข้าไปถึงกระเพาะแล้วถึงได้รู้ว่าเป็นยาพิษ มันสายแล้วมันแก้ไม่ตกเลย อันนี้ก็เช่นเดียวกันนั้นแหละ การที่จะมารู้แจ้งชีวิตนี้ตามเป็นจริง มันก็ต้องอาศัยการฝึกฝนอบรมจิตนี้ให้เกิดปัญญาเสียก่อน

เหมือนอย่างบุคคลที่ตาไม่สว่างอย่างนี้ ตามีฝ้าปิดบังแล้วจะไปมองวัตถุต่างๆ ให้มันเห็นแจ้งชัดได้อย่างไร มันก็เห็นแต่พอเป็นเงาๆ ไม่สิ้นสงสัยเลย อันนี้ฉันใดก็ฉันนั้น เมื่อบุคคลใดปล่อยให้กิเลส อวิชชา ตัณหา ความโลภ โกรธ หลง ครอบงำจิตใจไว้อย่างนี้

ใจนั้นก็เศร้าหมอง ขุ่นมัว กระแสจิตนั้นก็มัวหมองไม่ผ่องใส ไม่สามารถที่จะมองเห็นความจริงในชีวิตได้ ก็ฉันนั้น

ดังนั้นข้อปฏิบัติในพุทธศาสนานี้ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พุทธบริษัทลงมือปฏิบัติตาม ก็กลัวแต่เป็นอุบายวิธีกำจัดกิเลสดังกล่าวมา ให้มันเบาบางออกไปจากจิตใจ เมื่อเราปฏิบัติไปไม่ท้อถอย กิเลสมันก็เบาบางไปจริงๆ ทำไมจะไม่เบาบางเล่า เช่นอย่างความโลภ ความตระหนี่ บุคคลจะไปกำจัดด้วยวิธีอื่นมันไม่ได้เลย เพราะโลภหมายความว่าอยากได้อะไรต่อมิอะไรไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อได้มาแล้วก็หวงแหนว่ามันเป็นทุกข์หลาย หวงแหนไว้เท่าไหร่แทนที่มันจะยั่งยืน มันก็ไม่ยั่งยืน สมบัติพัสถานต่างๆ เหล่านั้นมันก็แปรปรวนไปหมด สูญสิ้นไปตามกาลเวลาของมัน

ผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นอย่างนี้แล้ว จึงไม่หวงแหนไว้โดยส่วนเดียว แบ่งทรัพย์สมบัติต่างๆ เหล่านั้นออกเป็นสัดเป็นส่วน แล้วใช้จ่ายให้มันเกิดประโยชน์แก่ตนและครอบครัวตลอดถึงส่วนรวมต่างๆ เมื่อใช้จ่ายทรัพย์นั้นไปโดยทางที่ชอบมันก็เกิดประโยชน์ขึ้นทั้งแก่ตนและผู้อื่น จิตใจของตนก็หายจากความห่วง ความหวง ความตระหนี่เหนียวแน่นเหล่านั้น กิเลสเหล่านั้นก็เบาบางลงไปจากจิตใจ ถ้าหากว่ายินดีในการจำแนกแจกจ่ายออกไปอย่างว่านั้น ถ้าได้มาแล้วก็เอามาสะสมไว้ แม้แต่ตนเองจะเอามาใช้จ่าย มาบริโภคบำรุงครอบครัว อย่างนี้ก็ยังฝืดเคืองเต็มที เสียดายกลัวจะหมดสิ้นไป เช่นนี้มันจะไม่ให้เป็นทุกข์อย่างไรเล่าลองวาดมโนภาพดู

ดังนั้นการที่พุทธบริษัทได้ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติทานวัตรดังที่ทำกันมานี้ มันก็เป็นเหตุให้บรรเทาเสียได้ซึ่งความโลภอันเป็นฝ่ายอกุศลให้เบาบางออกไปจากจิตใจ เราก็เห็นได้ชัดๆ อย่างนี้ ผู้ใดปฏิบัติผู้นั้นเห็นได้ด้วยตนเองเลย ไม่ต้องไปคอยถามแต่ผู้อื่นหรอก เช่น เมื่อทำบุญให้ทานไปแล้ว ก็ไปนั่งพิจารณาดูใจตัวเอง แหม! รู้สึกว่าเบามาก ไม่ค่อยมีห่วงใยอะไรเหมือนแต่ก่อน เหมือนแต่ยังไม่มีศรัทธาทำบุญบริจาคทาน มีแต่ห่วงมีแต่หวงกลัวแต่สมบัติพัสถานเหล่านั้นจะสูญจะหายไปอยู่อย่างนั้น

เมื่อมารู้ความจริงของสิ่งต่างๆ ในโลกแล้ว เมื่อมีได้มันก็ต้องมีเสีย ได้มาเท่าไหร่ก็เสียไปเท่านั้น อันนี้นับว่าเป็นความจริงอยู่ในตัวมันเลย เมื่อรู้ความจริงนี้แล้วจึงสามารถ

กำจัดความโลภ ความตระหนี่นั้นออกจากจิตใจได้ รู้จักจัดสรรปันส่วนสมบัติเงินทองเหล่านั้นใช้จ่ายให้มันเกิดประโยชน์ตน และประโยชน์ส่วนรวมดังกล่าวมานั้น

แม้โลกคือหมู่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เบียดเบียนซึ่งกันและกันอยู่ไม่หยุดยั้งนี้ ก็เนื่องมาแต่ความเห็นแก่ตัว เมื่อตนอยากได้อะไรมาอย่างนี้ต้องแสวงหามันไป แม้ว่ามันจะไปทำลายความสุขของผู้อื่นก็ตาม มันจะไปทำลายชีวิตของสัตว์อื่นคนอื่นก็ตาม แต่ขอให้ได้สิ่งที่ตนต้องการมา ใครจะเป็นทุกข์เดือดร้อนอย่างไรก็ช่างมัน นี่เรียกว่าบุคคลเป็นผู้สะสมความเห็นแก่ตัวขึ้นในใจมากมายอย่างนี้ มันถึงเป็นเหตุให้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน พระศาสดาจึงทรงแนะนำสั่งสอนให้พุทธบริษัทนั้น เจริญเมตตากรุณาต่อกันและกัน ไม่ให้เห็นแก่ตัวฝ่ายเดียว เพราะว่าตนเองก็ได้อาศัยคนอื่นเป็นอยู่ ไม่ใช่ว่าตนเกิดมาคนเดียวอยู่คนเดียวในโลกนี้แล้วตนก็อยู่ได้ ความจริงเกิดมาอยู่ในท่ามกลางของชุมนุมแท้ๆ ถ้อยทีถ้อยอาศัยกันก็จึงเป็นอยู่ไปได้

ดังนั้น มันจำเป็นที่เราต้องเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อกันและกัน ไม่อิจฉาเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เราถึงจะอยู่เป็นสุขไปได้ จะไม่มีภัยอันตรายต่างๆ ผู้ใดมาคิดได้ดังนี้ มันก็คงเว้นจากการเบียดเบียนซึ่งกันและเลยทีเดียว แม้สัตว์สิ่งเดรัจฉานที่มันเกิดร่วมโลกกันอยู่นี้ เมื่อเราเพ่งดูความมุ่งหมายของสัตว์เดรัจฉาน มันก็เหมือนกับความมุ่งหมายของมนุษย์เรานี่เอง ความมุ่งหมายของสัตว์เดรัจฉานมันก็ต้องการความสุข มันก็เบื่อหน่ายต่อความทุกข์เช่นเดียวกับมนุษย์เรานี่เอง มันก็หวงแหนชีวิตมันเหมือนเราหวงแหนชีวิตของตัวเอง มันไม่อยากให้ใครมาทำลายชีวิตของมันเหมือนกับมนุษย์ ซึ่งไม่ต้องการให้ใครมาทำลายชีวิตของตัวเองเช่นกัน

ถ้าหากบุคคลใดหากนำมาพิจารณาดูดังกล่าวมานี้แล้ว ผู้นั้นก็จะเบียดเบียนสัตว์เดรัจฉานต่างๆ ไม่ได้เลย หาทางหลีกเว้นเลยทีเดียว ไม่ได้อ้างโน่นอ้างนี่อะไรล่ะ ไม่ได้อ้างเพื่อท้องอะไรเลย อ้างคุณธรรมนั้นมาเป็นหลักฐานพยาน ให้งดเว้นจากการเบียดเบียน หมายความว่าเราถือธรรมเป็นใหญ่ พระศาสดาทรงสอนให้ถือธรรมเป็นใหญ่ เมื่อเราพิจารณาเห็นว่าทำอย่างไรมันเป็นธรรม มันเป็นความดีความชอบต่อกันและกัน เราก็ทำอย่างนั้นทำไปอย่างนั้น พูดไปอย่างนั้น เรียกว่าเราประพฤติธรรม ปฏิบัติธรรม นำชีวิตไปตามธรรม

นี่แหละ การที่กิเลสบาปธรรมอันหมักหมมอยู่ในจิตใจนี้มานาน มันจะเบาบางไป ก็โดยที่เรามาปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังกล่าวมานั้น

ข้อนี้นะผู้ใดลงมือปฏิบัติตาม ผู้นั้นก็จะเห็นผลเห็นลู่ทางด้วยตนเอง เป็นแต่เพียงว่า ฟังผู้อื่นชี้แจงให้ฟังเท่านั้น เมื่อตนเองยังไม่ลงมือปฏิบัติตาม สิ่งใดที่ท่านแนะนำให้เว้น อย่างนี้ มันก็รู้ผลไม่ได้เลย เพราะไม่ได้ทำเหตุแล้วมันจะเห็นผลได้อย่างไร ถ้าผู้ใดลงมือ ปฏิบัติตามแล้วแน่นอนล่ะ มันต้องเห็นขึ้นมาด้วยตนเอง

การที่พิจารณาเห็นความจริงของชีวิตดังกล่าวมานี้มันก็เป็นหนทางไปสวรรค์ไปสู่ พระนิพพานได้เลย ขอให้พิจารณาดูให้มันแจ่มแจ้ง เมื่อคนเราไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน หรือว่าพูดเฉพาะตัวเองของใครของเราแต่ละคนก็แล้วกัน เมื่อตนไม่เบียดเบียนบุคคลอื่น สัตว์อื่นแล้ว ตนก็ไม่มีกรรมมีเวรติดตัวไปเลย ตนทำแต่ความดี มีแต่สงเคราะห์เกื้อกูลทั้ง แก่ตัวเอง และแก่ผู้อื่น แก่สัตว์อื่น แล้วมันจะไม่เป็นบุญกุศลอย่างไรล่ะ

ดังนั้นเมื่อละโลกนี้ไปแล้ว กุศลความดีต่างๆ เหล่านี้ มันจะพาบุคคลไปสู่ทุกข์น่ะ ไม่มีทาง มันก็พาไปสู่ความสุขและความสบาย สถานที่อยู่อันไม่มีเวรไม่มีภัย เพราะว่าตน ไม่ต้องการเวรภัยตั้งแต่เป็นมนุษย์อยู่ แล้วตนไม่สร้างเวรกับใคร ไม่ทำใครให้ทุกข์เดือดร้อน อยู่แล้ว บุญกุศลความดีที่ตนทำสะสมไว้ในใจนั้น มันก็นำดวงจิตนี้ไปเกิดในสถานที่ที่ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีศัตรูมีความเป็นอยู่อย่างอิสระเสรี อย่างนี้นะเราไม่ชอบกันเหรอ นี่ขอให้ พิจารณาดูให้ดี

ทีนี้เมื่อเราบำเพ็ญจิตภาวนาอย่างนี้เรื่อยไปนะ ไอ้ความละ ความปล่อยวาง ความ ยึดมั่นถือมั่นต่างๆ มันก็เบาบางไปเรื่อยๆ ก็ไม่เห็นแก่ตัวนี่ เมื่อตนไม่เบียดเบียนบุคคล อื่นสัตว์อื่น มันจะไม่มีปัจจัยเครื่องอาศัยมาบริโภคใช้สอยก็ลองดู ถ้าหากว่ามันไม่มีปัญญา จะเอาโดยทางสุจริตมาบำรุงมันแล้ว ก็ให้มันเหี่ยวแห้งดับไปซะร่างกายอันนี้น่ะ มันก็ต้อง ตัดสินใจลงอย่างนั้น

ธรรมดาผู้เห็นธรรม ผู้เห็นจริงของชีวิตดังกล่าวมานั้น ก็เมื่อเกิดความรู้ความเห็น ขึ้นมาอย่างว่ามาแล้วนะ ความโลภ ความโกรธ ความหลง พวกนี้มันก็เบาบางไปเรื่อยๆ

คนมองดูด้วยปัญญา ตาใจแล้วว่า ทุกสิ่งไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา เป็นแต่เพียงสมมุติว่ากันเฉยๆ หรอก คำว่าเขาว่าเรา ว่าของเขาของเรา ว่าสิ่งนั้นน่ารัก สิ่งนี้น่าเกลียด สมมุติเอาต่างหาก แต่มันก็เป็นความจริงของเรื่องสมมุตินั้นแหละ มันจริงไปตามเรื่องสมมุติ แต่เรื่องที่น่ารักก็ดี เรื่องที่น่าเกลียดก็ดี ทั้งสองอย่างนี้ล้วนแต่ไม่เที่ยงเหมือนกันหมด เกิดขึ้นแล้วก็แตกดับไปธรรมดา นี่กฏธรรมดาเป็นอย่างนี้

ดังนั้นเมื่อมาเพ่งพิจารณาด้วยปัญญาอย่างนี้แล้ว มันก็ลบสมมุตินั้นลงแล้วมันก็มองเห็นแต่สภาวธาตุ สภาวธรรมเท่านั้นแหละอยู่ในอัตภาพร่างกาย ทั้งส่วนที่เป็นนามก็ดีที่เป็นรูปก็ดี มันก็เป็นแต่สภาวะอันหนึ่งๆ อาศัยกันอยู่โดยอาศัยเหตุปัจจัย เมื่อหมดเหตุปัจจัยต่างๆ เหล่านั้นแล้ว สภาวธาตุสภาวธรรมต่างๆ เหล่านี้ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ ต้องแตกสลายลงเป็นอย่างนั้น

อุปมาเหมือนอย่างต้นไม้ต้นหนึ่งอย่างนี้นะ ธรรมดาต้นไม้นี้อาศัยรากแก้วบ้างรากฝอยบ้าง เที่ยวดูดอาหารไปหล่อเลี้ยงลำต้น และกิ่งก้านสาขา และดอกใบ ครั้นเมื่อนานไปๆ รากมันก็ค่อยผุค่อยกร่อนลงไป ไม่สามารถจะดูดอาหารไปเลี้ยงลำต้นได้เต็มที่กิ่งก้านสาขาก็พลอยเหี่ยวแห้งตายไป ทีละน้อยๆไป เราจะมองเห็นต้นใหญ่ๆ นั้นอย่างนี้ในที่สุดไม้ต้นนั้นก็ตายโดยไม่มีใครไปโค่นไปตัด มันก็ตายยืนอยู่นั้นเลย เพราะว่ามันไม่สามารถที่จะดูดอาหารไปหล่อเลี้ยงลำต้นได้

อันนี้ฉันใดก็อย่างนั้น อัตภาพร่างกายอันนี้ เมื่อเราอาศัยมันไปนานเข้าใช้สอยมันไปใช้มันทำการทำงานอะไรต่ออะไรไปนานเข้า มันก็สึกหรอไปเรื่อยๆ มันก็ชำรุดทรุดโทรมไปเรื่อยๆ ต่อเมื่อธาตุทั้ง ๔ นี้มันทรุดโทรมลงไปแล้ว แม้จะรับประทานอาหารลงไป การย่อยอาหารต้องอาศัยน้ำย่อย ที่ไปหล่อเลี้ยงร่างกายนั้นก็ไม่เพียงพอ เพราะว่าธาตุไฟก็อ่อนกำลังลงอย่างนี้นะ ลมที่จะพัดพาอาหารอันที่ไฟธาตุย่อยไปแล้วนั้น ไปหล่อเลี้ยงร่างกายอย่างนี้ก็ไม่เพียงพอ เพราะอะไรล่ะ เพราะมันร่อยหรอลงไปแล้วธาตุทั้ง ๔ นั้น

ดังนั้น ร่างกายนี้จึงได้ซูบซีด ชำรุดทรุดโทรมลงไปโดยลำดับ เมื่อธาตุทั้ง ๔ นี้มันไม่ปรองดองสามัคคีกันมากๆ เข้าแล้ว ข้าวมันก็ไม่อยาก น้ำมันก็ไม่หิว รับประทานลงไปนิดๆ หน่อยๆ ก็อิ่มแล้ว แล้วทีนี้จะให้อาหารนั้นไปหล่อเลี้ยงร่างกายอยู่ได้อย่างไร พอกลืน

ลงไปไฟธาตุก็ย่อยไม่ละเอียดเสียแล้ว ไฟธาตุมันก็อ่อนแอลงไปแล้ว เช่นนี้บุคคลก็มองเห็นแล้วว่า ความตายมันใกล้เข้ามาเต็มทีแล้ว

อันนี้แหละ ควรพากันใช้ปัญญาเพ่งพิจารณา ดูสภาวธาตุสภาวธรรม อันมีอยู่ในอัตภาพร่างกายอันนี้นะ มันเที่ยงมันยั่งยืนหรือไม่ มันเป็นของเราจริงหรือ อย่างนี้ก็เพ่งดูให้มันเห็นแจ้งด้วยปัญญา อย่าเพียงแต่ว่าจำเอาตามคำพูดของท่านว่าให้ฟัง หรือจำเอาตามตำราไว้เฉยๆ จงเพ่งดูด้วยตาใจให้มันสว่าง มองเห็นอัตภาพร่างกายทุกส่วนนี้โดยปรมัตถธรรม คือ ธรรมอันยิ่งหรือว่าธรรมของจริง มันจะเห็นแต่เพียงสภาวะอันหนึ่งๆ อาศัยกันอยู่หรือสภาวธาตุนี่แหละมันอาศัยกันอยู่เท่านั้นเอง เมื่อหมดเหตุปัจจัยแล้ว มันก็สลายออกไปจากกัน ก็มีเท่านี้เองอัตภาพร่างกายอันนี้

เวลาเหตุปัจจัย คือบุญกุศลยังหล่อเลี้ยงร่างกายอันนี้สมบูรณ์อยู่ ก็ปรากฏว่าร่างกายนี้มีผิวพรรณวรรณะผ่องใสดี เปล่งปลั่งดี ไปมาทางไหนก็คล่องแคล่ว รับประทานก็ได้ นอนก็หลับ คนก็เลยมักชะล่าใจตรงนี้ คิดว่าตนนั้นจะยังไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ก่อนยังแข็งแรงดีอยู่ เลยเพลิดเพลินเจริญใจไปตามสังขารร่างกายอันนี้ไป เลยไม่คำนึงถึงความจริงของชีวิตให้เห็นตามเป็นจริงแล้ว เรียกว่าไม่พยายาม ไม่ทำความเพียรทางจิตใจแล้ว นึกว่าตนยังไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ง่ายก่อน เลยไม่พยายามสร้างที่พึ่งทางใจให้เกิดมีขึ้น

คนส่วนมากเมื่อเป็นเช่นนี้ พระศาสดาตรัสว่า ผู้มีชีวิตอยู่ด้วยความประมาทอย่างว่านี้นะ แม้จะมีอายุยืนไปตั้งร้อยปี ก็ยังสู้ผู้มีชีวิตเป็นอยู่วันเดียว แต่ไม่ประมาทไม่ได้เลย ผู้ไม่ประมาทนี่น่ะหมายถึงผู้มีสติ มีสมาธิ มีปัญญาอยู่ในใจมองเห็นสังขารร่างกายนี้เป็นของแตกดับ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ตัวตน แล้วละบาปอกุศลออกจากจิตใจไปแล้วอย่างนี้นะ ให้มีแต่บุญกุศลปรากฏอยู่ในจิตใจได้ ผู้นั้นแม้จะมีชีวิตอยู่วันเดียวแล้วตายก็ย่อมมีสุคติเป็นที่ไป ทุคตินั้นปิดแล้วไม่ไป เพราะเหตุว่ามีปัญญาเห็นแจ้งแล้วว่าอันนี้คืออกุศล อย่างนี้ก็กำหนดละมันไป แล้วนี้กุศลก็กำหนดรู้ไว้ในใจ ดังนั้นเมื่อบุคคลใดฉลาดรู้จักคัดเลือกอกุศลออกจากจิตใจไป แล้วก็น้อมรับเอาแต่กุศลธรรมให้เป็นเครื่องอยู่ภายในจิตใจได้ดังกล่าวมาแล้ว ผู้นั้นแหละ พระศาสดาทรงกล่าวว่าเป็นสัตบุรุษ เรียกว่าเป็นผู้มีสติมีปัญญาเฉลียวฉลาด รู้จักละสิ่งที่ควรละ รู้จักกระทำสิ่งที่ควรกระทำให้เจริญรุ่งเรืองขึ้นในจิตใจของตน

การภาวนานี้จึงชื่อว่าเป็นเครื่องกำจัดความหลง ความเข้าใจผิดต่างๆ นั้นออกจากจิตใจได้จริงๆ เพราะว่าแต่ก่อนนั้น เมื่อเราไม่ได้ภาวนา ไม่ได้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทุกคนก็ย่อมสำคัญว่า ร่างกายนี้เป็นตัวเป็นตนของตนอยู่อย่างนั้นแหละ เหตุนั้นจึงเพลิดเพลินมัวเมา จึงได้หวงแหน ใครจะมาด่าว่าติเตียนไม่ได้เลย โกรธเป็นฟืนเป็นไฟ หาว่าเขาดูถูกเหยียดหยามตน ข่มเหงตนอะไรต่ออะไรไปทั่ว มนุษย์เราถึงเบียดเบียนกันและกัน มันไม่ยอมให้อภัยแก่ใครเลย ถือตัวจัด คนหลงเข้าใจผิดคิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเป็นตน จึงมีแต่ความทุกข์ ความเดือดร้อนติดตัวไป ทั้งในปัจจุบันและในเบื้องหน้า เป็นอย่างนั้น มันมีเครื่องเทียบกันได้อยู่นะ

บัดนี้ เมื่อผู้ใดมาฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วมาฝึกฝนจิตใจอบรมสติ สมาธิ ปัญญาให้เกิดขึ้นในดวงจิตนี้ได้แล้ว ก็สามารถละบาปอกุศลเหล่านั้นออกไปได้บำเพ็ญแต่กุศล ให้เกิดให้มีขึ้นในจิตใจเรื่อยไปเช่นนี้แล้ว ผู้นั้นก็จะไม่เบียดเบียนใครต่อใครเลย และจะไม่ยอมทะเลาะวิวาทกับใคร ใครจะสรรเสริญและใครจะนินทาว่าร้ายอย่างไรก็ให้อภัยไปเรื่อยๆ ไม่ถือสา ไม่เอาความต่อบุคคลผู้มาล่วงเกินตนนั้น ก็เพราะมองเห็นอัตภาพร่างกายนี้ มันเป็นสิ่งที่ไม่ควรหวงแหน เพราะหวงแหนไว้มันก็ไม่ยั่งยืน ไม่เป็นไปตามใจหวัง มันมีการแตกดับเป็นที่สุด แล้วไม่ทราบจะหวงไว้ทำไม ใครจะสรรเสริญไป ใครจะนินทาว่าร้ายก็นินทาไป อย่างนี้แหละ เมื่อปลงวางได้อย่างนี้มันแสนสบายใจ เลยไม่ต้องเดือดร้อนใจแล้ว

ใครติฉินนินทาว่าไม่ดีมาอย่างนี้ เราก็ตรวจดูว่า เอ๊ะ! ที่เขานินทาว่าเราไม่ดีนั้นน่ะ ไม่ดีจริงหรือ เราไม่ดีตรงไหน เราผิดศีลข้อไหนบ้าง เราผิดธรรมข้อไหนบ้าง เอามาตรวจค้นดู ถ้าตรวจค้นดูแล้วเห็นว่าไม่ได้ทำผิดศีลข้อไหน แล้วก็ไม่ได้ประพฤติผิดธรรมข้อไหน ประพฤติตรงต่อศีลต่อธรรมอยู่ เช่นนี้แล้วก็ไม่จำเป็นต้องไปเดือดร้อนเลย ที่เขาว่าเราไม่ดีนั้นน่ะ จะเป็นเราไม่ดีตามที่เขาว่านั้นหาไม่ ในเมื่อเรามีความประพฤติสม่ำเสมออยู่ในศีลธรรมแล้ว มันก็ไม่เสียหายไปอย่างที่คำพูดของเขาว่า แต่ถ้าเห็นว่าเรามันมีข้อบกพร่องอยู่ในศีลบางข้อ หรือว่าในธรรมบางข้ออย่างนี้นะ เขาถึงได้ตำหนิติเตียน เออจริง เรามันบกพร่องในศีลข้อนั้น ในธรรมข้อนั้นจริง อย่างนี้เราจะได้ประพฤติศีลข้อนั้น ธรรมข้อนั้นให้ดีขึ้นสมบูรณ์ขึ้นมา นี่มันก็เป็นครูสอนอยู่ในตัวเลย

คำสรรเสริญและคำนินทา ถ้าบุคคลไม่ถือมั่นนะ นับว่าเป็นเครื่องเตือนใจ ให้เราชำระความชั่วออกจากตัว หมายความว่าเช่นนั้น มันก็เป็นผลดีเหมือนอย่างพระพุทธเจ้าทรงสร้างพระบารมีมานั้น แม้ใครจะนินทาสรรเสริญอย่างไร พระองค์ก็ไม่หวั่นไหว เลือกทำเลือกพูดเอาแต่กิจการงานที่เป็นประโยชน์เท่านั้น ไอ้เรื่องที่ไม่ดีไม่งามของบุคคลอื่นไม่ถือสาหาความเลย ไม่เอามาเป็นอารมณ์ พระพุทธองค์จึงได้สั่งสมบารมีให้แก่กล้ามาโดยลำดับจนเต็มบริบูรณ์ได้ แต่หากว่าพระพุทธองค์ไปผูกเวรกับบุคคลอื่น และสัตว์อื่นที่เขาล่วงเกินพระพุทธองค์มาอยู่อย่างนั้นแล้ว พระบารมีธรรมของพระพุทธองค์จักไม่แก่กล้าได้ง่ายๆ แล้วจะไม่ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าสำเร็จเลย นั่นขอให้พากันนึกถึงพระพุทธเจ้านั้นมาเป็นอารมณ์

แม้เราไม่ได้ปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าก็ตาม แต่ก็เดินทางเส้นเดียวกัน คือพยายามละความชั่ว แล้วทำแต่ความดีไปเรื่อยๆ แล้วพยายามฝึกฝนจิตใจนี้ให้บริสุทธิ์จากบาปธรรมต่างๆ ไปเรื่อยๆ ไม่ยอมปล่อยให้ใจมันหลงยึดถือเอากิเลสบาปธรรมอันชั่วร้ายมาหมักหมมไว้ในจิตใจเลย เพราะภาวนาดูมันอยู่ทุกวันทุกคืนอย่างนี้นะ

ทำไมมันถึงจะละไม่ได้บาปธรรมน่ะ หรือกิเลสก็ดี มันจะทำให้เบาบางไปไม่ได้หรือเพราะเราภาวนามองดูจิตดวงนี้อยู่ทุกวัน อยู่ทุกคืนเช่นนี้นะ พอมันจะเผลอไปในทางไม่ดี มันก็รู้ตัวได้อยู่อย่างนี้ รู้ตัวแล้วก็ตั้งจิตสำรวมใหม่ ไม่ให้เผลอไปในทางชั่ว เช่นนี้จิตมันก็มีแต่สะสมเอากุศลความดีไว้เรื่อยไป บุญกุศลมันก็มากขึ้นโดยลำดับ เมื่อกุศลมันมากขึ้นเท่าใด ความชั่วมันก็อ่อนกำลังลงไป เพราะว่าจิตใจไม่ส่งเสริมความชั่วแล้ว ความชั่วมันจะมากขึ้นได้อย่างไร นี่พากันคิดดูให้ดี

อันความชั่วหรือบาปธรรมมันจะมากขึ้นได้นั้น ก็เพราะว่ามันพอใจ มันพอใจต่อกิเลสบาปธรรมนั้นๆ มันถึงสะสมให้มันมากขึ้นโดยลำดับ แต่นี่เมื่อเราไม่พอใจแล้วเราไม่สะสมแล้ว มันจะเกิดได้อย่างไร มันเกิดไม่ได้ พระธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นบุญทั้งที่เป็นบาปหรือไม่ใช่บุญไม่ใช่บาปนั้น ล้วนแต่มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจทั้งนั้นเลย เมื่อใจมันไม่สร้างสิ่งใดแล้ว สิ่งนั้นมันจะเกิดมีได้อย่างไร นี่ต้องพิจารณาดูให้ดี

ดังนั้นนะใจดวงเดียวเท่านี้น่ะ เรารักษามัน เอาตัวเองนั่นแหละรักษาตัวเอง ไม่ใช่ว่าจะให้ใครมารักษา เอ้า! ให้พระธรรมน่ะรักษา พระธรรมก็คือดวงใจนั่นเอง เช่นอย่างว่าขันติธรรมอย่างนี้นะ ถ้าใจไม่อดแล้วมันจะเป็นขันติธรรมได้ยังไง นั่นลองคิดดู

ฉะนั้นเมื่อใจอดทนลงไปแล้วอย่างนี้ ขันติธรรมก็เกิดขึ้นที่ใจเลย เราจะไปน้อมขันติธรรมจากภายนอกนั้น มาสวมใส่ให้ไม่ได้ ไม่ถูก เราต้องอดทนในใจนั้น ขันติธรรมมันก็เกิดขึ้นในนั้น หรือว่าหิริ ความละอายต่อบาป โอตตัปปะ ความสะดุ้งกลัวต่อผลของบาปมันจะตามสนองให้เป็นทุกข์อย่างนี้นะ ก็อาศัยใจนั่นแหละ! มันละอายในการที่จะทำความชั่ว เพราะว่าการทำชั่วนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายท่านไม่นิยมกัน ท่านรู้แจ้งด้วยปัญญาว่ามันเป็นทางดำเนินไปสู่ทุกข์ เช่นนี้แล้วมันจะไปทำยังไง เพราะมันรู้ชัดอยู่ในใจแล้วมันไม่ทำกันหรอก ไอ้ที่มันทำกันอยู่เพราะมันไม่รู้ด้วยปัญญาเกิดขึ้นในจิตใจ ดังนั้นควรพากันใคร่ครวญพิจารณาให้ดี

ใจไม่กล้าทำ เพราะว่าใจมันเกิดความรู้สึกขึ้นมาแล้ว มันมองเห็นว่าความชั่วนั้นมันจะตามสนองให้เป็นทุกข์ได้จริงๆ เมื่อมันเห็นแจ้งขึ้นอย่างนี้แล้ว มันก็ไม่กล้าทำ เพราะฉะนั้นจึงว่าอะไรๆ มันก็เกิดจากดวงจิตดวงเดียวนี้ บุญก็ดีบาปก็ดี ทีนี้เมื่อมันละอายใจในการที่จะทำความชั่ว แล้วมันก็พอใจในการที่จะทำความดี เมื่อทิ้งอย่างหนึ่งมันก็เอาอีกอย่างหนึ่ง เมื่อมันทิ้งของไม่จริง มันก็ได้ของจริงขึ้นมาเป็นอย่างนั้น เมื่อมันทิ้งสมมุติมันก็ได้ปรมัตถ์ขึ้นในจิตใจ

เมื่อมันปล่อยวางคำอย่างเขาว่าเรา สัญญาอารมณ์คำว่าเขาว่าเรามันดับลงไป ความรู้ ความเห็น ว่าในอัตภาพร่างกายทุกๆ ส่วนนี้ไม่มีเขาไม่มีเราอยู่ในนี้เลย ความรู้ ความเห็นอย่างนี้มันก็เกิดขึ้นมาแทน ถ้ามันเกิดขึ้นมาด้วยอำนาจอริยมรรคจริงๆ แล้วจะไม่ลบเลือนหายเลย ความรู้ความเห็นอย่างว่านี้นะ กำหนดเวลาใดก็ปรากฏเห็นอยู่เวลานั้นแหละ เป็นอย่างนั้นไม่ลบเลือนหายแล้ว แต่ถ้ามันไม่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งอริยมรรคนี้ มันอาจจะลบเลือนหายไปเป็นบางคราว อาจจะรู้ขึ้นมาเป็นบางครั้ง

ดังนั้นการที่เราเจริญวิปัสสนาญาณนี้น่ะ ก็จงพยายามเจริญให้มันต่อเนื่องกันไปเลย ทุกอิริยาบถน่ะ ยืน เดิน นั่ง นอน ยืนอยู่ก็กำหนดเห็นสังขารนามรูปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่อย่างนั้น เดินไปก็กำหนดเห็นสังขารนามรูปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่อย่างนั้น เดินไปก็กำหนดเห็นอยู่ นั่งก็กำหนดเห็นอยู่ นอนลงไปก็กำหนดเห็นอยู่ กำหนดเห็นอยู่อย่างนั้น เห็นนามเห็นรูป เห็นอัตภาพร่างกายต่างๆ นี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่อย่างนั้น นี่เราพยายามเจริญความรู้ความเห็นอันนี้ให้มันต่อเนื่องกันไปเรื่อย ถึงจะได้มีกำลังแก่กล้าขึ้นไปโดยลำดับ ใครหมั่นขยัน ใครไม่ประมาท สำรวมจิตใจของตน ให้ได้ดี ไม่ปล่อยให้จิตใจมันเมามันเพลินไปในอารมณ์อื่นๆ ซึ่งไม่ใช่อารมณ์ของ วิปัสสนาญาณนี้ ผู้นั้นก็พลันพ้นทุกข์พ้นภัยในสงสารนี้ได้โดยเร็ว

แต่ว่าคนส่วนมากคนเรานี้มันชักประมาท เมื่อตนได้ความสงบใจ ความเย็นใจ สบายใจพอสมควรแล้วนี่ มันไม่อยากคิดนะ ไม่อยากคิดไม่อยากวิจารณ์ ไม่ค่อยอยากเพ่ง พิจารณาเช่นนี้ เมื่อไม่พิจารณาดูสภาวะธาตุ สภาวธรรม ดังกล่าวมานี้ เอ้า! มันก็ต้องคิด ไปเรื่องอื่น มันอยู่นิ่งๆ ไม่ได้จิตใจอันนี้

ดังนั้นผู้ไม่ประมาท แล้วก็มีสติ สัมปชัญญะ สำรวมจิตใจของตนให้มันแน่วแน่ไว้ ภายใน แล้วก็เพ่งพิจารณานามรูปอันนี้เสมอๆ แม้ว่ามันจะคิดไปในเรื่องอื่น ก็เรียกว่าให้ มันคิดไปพอประมาณ พอคิดรู้เรื่องเหล่านั้นแล้ว ก็ปลงก็วางก็ปล่อย แล้วก็กลับมา พิจารณาสังขารนามรูปของเก่าเป็นอารมณ์ มาชำระความรู้ความเห็นนี้ให้มันผ่องใสให้มัน แจ่มกระจ่าง อย่าให้มันมัวหมองต่อไป พยายามเพ่งพิจารณาอยู่อย่างนี้แหละ จึงเรียกว่า เป็นผู้ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย เมื่อพากันเข้าใจอย่างนี้แล้ว แม้ว่าเราจะอยู่ที่ไหน เราปฏิบัติลงไปเมื่อทำใจให้สงบลงได้ มันก็ถูกทาง แล้วเมื่อจิตใจสงบแล้วพิจารณาสังขาร นามรูปอันนี้ได้ เมื่อพิจารณาเห็นตามเป็นจริงอย่างนี้ แล้วก็ปล่อยวางไว้ตามสภาพให้จิตใจ มันรวมลงเป็นหนึ่งอยู่ตามเดิม ก็รักษาความรู้ความเห็นอันนั้นไว้ อย่าให้มันเสื่อม ก็ถึง เรียกว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

เมื่อเราทำบุญกุศลคุณงามความดีมาโดยลำดับจนมาถึงขั้นนี้ได้นะ โอ! ไม่ใช่ของง่าย เรียกว่า บุญกุศลแรงพอสมควร กว่าจะบำเพ็ญมาถึงขั้นนี้ได้ ก็นับว่าบุญมากพอสมควร เลยทีเดียว ดังนั้นผู้ใดหากบำเพ็ญมาอย่างนี้เกิดความรู้ความเห็นขึ้นมาอย่างว่านี้

ก็พยายามรักษาความรู้ความเห็นอันนี้ไว้อย่าให้เสื่อม ค่อยขยับไปทีละน้อย ทีละน้อย เมื่อมันรู้มันเห็นถูกทางแล้วนะ ใจนี้มันหากเป็นกลาง ความรู้สึกอันนี้มันจะรู้สึกเป็นกลางอยู่อย่างนั้น มันไม่ค่อยลำเอียงแล้ว แม้นมันจะมีเรื่องไม่ดีไม่งาม เรื่องภายนอกมันกระทบกระทั่งมา มันก็ไม่ค่อยตื่นเต้น มันก็รับฟัง รับรู้ รับพิจารณา ไม่ใช่ว่าไม่พิจารณา เรื่องภายนอกต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางตาเหล่านี้เป็นต้น ก็รับพิจารณาแล้วมันก็ไม่นอกเหนือไปจากไตรลักษณ์

ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีความเกิดขึ้น มันก็ต้องมีความดับไปในที่สุด สิ่งใดไม่เกิดสิ่งนั้นจึงจะไม่ดับ ให้สรุปลงเอาอย่างนี้นั่นล่ะเป็นการดี เมื่อหากว่าเรากำหนดได้อย่างนั้นนะ จิตนี้มันก็คลายความยึดถือในสังขารทั้งหลาย คือว่าคลายความยึดถือสภาพถูกปรุงแต่งขึ้นมาในโลกอันนี้ ได้แก่นามธรรม รูปธรรมนั้นนะ เป็นธรรมภายในนะ ภายนอกได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสต่างๆ ทั้งที่น่ายินดีก็มี ทั้งที่น่ายินร้ายก็มี ของพวกนี้ล้วนแต่มีความเกิดขึ้น แล้วมีความแตกดับไปทั้งหมดเลย ก็ต้องเจริญปัญญา เจริญความเห็นอันนี้ให้มันแจ่มแจ้งขึ้นไปโดยลำดับๆ พิจารณาของเก่าแท้ๆ แม้เป็นของเก่า จิตก็ไม่รู้แจ้ง

มันก็ยังหลงอยู่เพราะอะไรล่ะ? เพราะเหตุว่าไม่ได้เจริญให้มาก ไม่ได้พิจารณาให้มาก มันถึงไม่ได้เกิดความรู้ยิ่งขึ้นมาได้ เมื่อมันไม่รู้ยิ่ง มันก็ละไม่ได้ ปลงมันก็ปลงก็วางไม่ลง

ถ้าพิจารณาไม่ท้อไม่ถอย กำหนดจิตให้ตั้งมั่นลงไปแล้ว ใช้ปัญญาพิจารณาแยกแยะอยู่นั้น ไม่ท้อไม่ถอย แล้วมันก็รู้ก็เห็นแจ่มแจ้งขึ้นมาโดยลำดับ ต้องอาศัยความพากเพียรพยายามนี่แหละ ไม่ท้อถอยมันถึงเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง ความเห็นจริง เพื่อความดับ เพื่อพระนิพพานโดยแท้จริง

ธรรมของจริงทั้งหลายไม่ใช่เป็นเรื่องเดาเอา เป็นเรื่องที่ทำจิตให้สงบ ผ่องใสสะอาด แล้วถึงจะรู้จริงเห็นแจ้งในธรรมของจริงขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้นเราต้องทำจริงๆ จิตก็มีดวงเดียวเท่านี้ไม่ใช่มีหลายดวง พากันรักษาเอาให้ได้ อย่าให้มันมีความเห็นผิดเกิดขึ้น ต้องบำเพ็ญความเห็นถูกให้ติดต่อกันไปเรื่อยๆ ความเห็นถูกก็เห็นว่าทุกข์นั้นมีจริง ทุกข์นั้นเป็นสิ่งควรกำหนดรู้เท่า ไม่ใช่ละ ละไม่ได้ ในเมื่อขันธ์ ๕ นี่มีอยู่ตราบใด ทุกข์ก็มีอยู่ตราบนั้น ที่ทรงสอนให้ละนั้นคือสมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ต่างหาก

สิ่งใดที่จะเป็นเหตุการณ์ให้เกิดทุกข์ เมื่อทบทวนดูเห็นแจ้งในใจแล้ว ก็ปล่อยวางละออกไปเสีย เมื่อเหตุเหล่านั้นดับไป ทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้น นี่หมายเอาทุกข์ทางใจ อาศัยบำเพ็ญข้อปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์ แล้วก็ทาน ศีล ภาวนา ต้องบำเพ็ญให้พร้อมกันไป มันจึงจะเกิดพลังคือความรู้ยิ่งขึ้นมาได้ ถ้าขาดไปเสียอย่างใดอย่างหนึ่งมันก็เป็นไปไม่ได้ โดยเฉพาะขาดศีล กับสมาธิแล้ว ปัญญามันจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ดังนั้นต้องบำเพ็ญให้พร้อมกันไป ควรสำรวมกายวาจาให้เรียบร้อย ไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นและสัตว์อื่น อันนี้นับว่าเป็นบทบาทเบื้องต้นที่จะทำจิตใจให้เข้าถึงความสงบ

ในอันดับต่อไปเจริญปัญญา ดังอธิบายมาแล้วโดยลำดับนั้น นับว่าเป็นบทบาทอันสำคัญในชีวิตเรา ผู้ไม่มีบุญกุศลมากพอ ก็ไม่สามารถจะเจริญจิตภาวนาดังกล่าวมานี้ได้ ผู้ใดมีศรัทธาแรงกล้า สามารถบำเพ็ญจิตภาวนานี้ได้ ผู้นั้นนับว่าเป็นผู้มีลาภอันประเสริฐเลยทีเดียว เพราะว่าการบำเพ็ญจิตภาวนานี้ มันเป็นการบำเพ็ญใกล้ต่อความพ้นทุกข์ไปโดยลำดับ ไม่ได้อยู่ห่างไกลจากความพ้นทุกข์ เนื่องจากจิตนี้มีดวงเดียว แล้วอะไรๆ ก็จิตเป็นผู้สร้างทั้งหมด กิเลสบาปธรรมต่างๆ ก็ดี เมื่อจิตไม่ชอบมันแล้วกิเลสก็หมดไปๆ สำคัญว่าทำอย่างไรจิตถึงจะเบื่อหน่ายต่อกิเลสและกองทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ในขันธ์ทั้ง ๕ อันนี้อยู่ตรงนี้เอง แต่คนส่วนมากมันไม่เบื่อหน่าย มันพอใจอยู่ในกิเลสกองทุกข์ เหตุฉะนั้นมันจึงไม่ค่อยพากเพียรพยายามที่จะละเหตุแห่งทุกข์เหล่านั้น มีแต่สะสมตัณหาให้มากขึ้นโดยลำดับ

ในพระพุทธศาสนานี้ พระศาสดาทรงสอนให้ลงมือกระทำ ไม่ใช่ว่าอยู่ไปเฉยๆ แล้วกิเลสมันจะแห้งไป เหตุแห่งทุกข์มันจะดับไปเองโดยไม่ได้ทำความเพียรทางจิตใจ ไม่ได้ใช้ปัญญาสอนจิตให้ละเหตุนั้นๆ เช่นนี้ไม่มี ทางที่เหตุต่างๆ มันจะดับลงได้ มันต้องพากเพียรพยายามให้เห็นโทษของกิเลสบาปธรรมต่างๆ จริงๆ เมื่อมันเห็นโทษแล้วมันก็เบื่อหน่ายเท่านั้นเอง แต่เมื่อมันยังไม่เห็นโทษมันก็พอใจอยู่ มันก็พยายามสร้างกิเลสให้เกิดขึ้นในใจอยู่เรื่อยไป นับว่าสำคัญมาก

ดังนั้นขอให้พากันตั้งอยู่ในอัปปมาทธรรม คือความไม่ประมาท พยายามสำรวมใจนี้อยู่เสมอ สำรวมในความอดทน เพ่งพินิจไว้ให้ได้ ความสำรวมนี้นับว่าพระศาสดาทรงบำเพ็ญมาแล้ว เป็นตัวอย่างของพุทธสาวกทั้งหลาย ในฐานะที่เราเป็นพุทธสาวกเราต้องพยายามดำเนินตามรอยของพระศาสดา มันถึงจะพ้นจากทุกข์ไปได้

อันความเห็นผิดนี้ นับว่าเป็นบทบาทอันสำคัญ มากั้นกลางไม่ให้คนเรานั้นพ้นจากทุกข์ไปได้ เหมือนอย่างคนเดินทางไปหลงทาง เรียกว่าเดินไปในทางที่ผิด ไม่ใช่หนทางที่เราจะพึงไป แต่มันก็เฉไปทางผิด มันก็ไม่ถึงจุดหมายปลายทางได้ง่ายๆ ต้องวกเวียนมาหลายรอบกว่าจะรู้หนทางที่ถูกต้อง ถ้าผู้ไม่พยายามก็เลยจะไปไม่ถูกทางเสียอย่างนี้

อันนี้ฉันใดฉันนั้น ต้องพากเพียร พยายามเพ่งพินิจเข้ามาภายในให้มาก สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ทวนกระแสจิตเข้ามาภายในนี่แหละ มาเพ่งพินิจทั้งกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นอน นั่ง ทำธุรกิจการงานใดๆ ก็ดี อย่าไปลืมกายลืมใจอันนี้ ต้องหมั่นทบทวนอยู่เสมอๆ ไป ทบทวนให้ไตรลักษณญาณนั้นมันแจ่มแจ้งอยู่ในใจเสมอ อันนี้นับว่าสำคัญมาก มันจะทำให้อริยมรรคนั้นแก่กล้าขึ้นไปโดยลำดับ เพราะว่าผู้ปฏิบัติในอริยมรรคก็มุ่งหวังให้เกิดญาณความรู้แจ้งในสังขารธรรมทั้งปวง นี่เองน่ะจุดสำคัญ

เมื่อมารู้แจ้งในสังขารธรรมทั้งปวงตามเป็นจริงก็จะได้ปล่อยวาง เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดควรถือ เมื่อญาณความรู้เกิดขึ้นแล้ว มันจะมองเห็นแต่ของไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน เห็นแต่ความแปรผันอ่อนไหวแห่งสรรพสิ่งทั้งปวง ทั้งภายในทั้งภายนอก ทั้งหยาบทั้งละเอียดอันใด ก็มีสภาวะเหมือนกันทั้งหมดเลย

การฝึกศีลเบื้องต้น

เทศน์อบรม ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา

บัณฑิตพึงจะหลุดพ้นในสังขารนี้ไปได้ ถ้าไม่หัดปล่อยหัดวางความยึดความถือต่างๆ แล้ว ก็ยากที่จะพ้นทุกข์ไปได้ เพราะว่าไปยึดไปถือในสิ่งที่ไม่เที่ยงมาเป็นอารมณ์เป็นเครื่องยุ่ง เมื่อของเหล่านั้นมันวิบัติแปรปรวนไป ก็ได้ชื่อว่ามันผิดหวัง ก็เป็นทุกข์เดือดร้อน อย่างเช่นมายึดถือร่างกายนี้ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นของๆ ตน มาหวงมันไว้ เมื่อเวลามันวิบัติแปรปรวนไปก็เป็นทุกข์เป็นร้อน ความมุ่งหมายก็อยากจะให้ร่างกายอันนี้อยู่ยั่งยืนนานตลอดไป ไม่ต้องการให้มันแตกดับทำลายไปง่ายๆ แต่ว่ากฎธรรมดามันเป็นอย่างนั้น ไม่มีทางที่บุคคลจะป้องกันรูปกายอันนี้ไม่ให้แตกดับ ไม่มีวิถีทางใดๆ จะทำได้

แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐในโลก พระองค์ก็ยังดับขันธ์เข้าสู่นิพพาน หมายความว่าพระองค์ทิ้งขันธ์ทั้ง ๕ ไว้ในโลกนี้ ไม่ห่วงใยอะไรเลย ดวงจิตของพระองค์ก็เข้าสู่พระนิพพาน เรียกว่า เข้าถึงอมตธรรม คือธรรมอันไม่มีปัจจัยปรุงแต่งให้ไปเที่ยวเกิดเที่ยวตายต่อไปอีก เช่นนี้จึงได้ชื่อว่าได้บรรลุถึงซึ่งความสุขอันเป็นแก่นสารโดยแท้

จุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา ที่พระศาสดาทรงแนะนำสั่งสอนพุทธบริษัทให้ประพฤติปฏิบัติ กาย วาจา ใจ ของตน ให้หมดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย มุ่งหวังให้ถึงอมตธรรม อมตธาตุ อันไม่มีปัจจัยปรุงแต่งให้เป็นอย่างอื่นต่อไปนี่แหละ มันถึงจะเป็นยอดแห่งความสุขทั้งหลาย ดังนั้น เมื่อพุทธบริษัทได้ฟังเหตุผลของชีวิตดังที่บรรยายให้ฟังมาแล้วนี้ จงขอได้พากันน้อมนำไปพิจารณาดูให้รู้ให้เห็นเหตุปัจจัยแห่งชีวิตดังกล่าวให้ฟังมานี้ตามความเป็นจริง และก็สามารถที่จะบรรเทาทุกข์ทางจิตใจได้ เมื่อเราได้ฝึกจิตใจให้เป็นไปตามแนวทางนี้

เบื้องต้นเรียกว่า ฝึกกายฝึกวาจาให้เรียบร้อย ได้แก่เว้นจากการเบียดเบียนบุคคลอื่น และสัตว์อื่นให้เรียบร้อยซะก่อน ไม่ใช้กายไปฆ่าไปทุบผู้อื่น หรือไม่ใช้กายอันนี้ไปหยิบไปฉวยเอาสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยที่เจ้าของไม่ได้อนุญาต ไม่ให้ใช้กายอันนี้ไปประพฤติผิดมิจฉาจาร ทำชู้กับสามีหรือภรรยาผู้อื่น ไม่ให้ใช้กายนี้ไปดื่มเหล้าเมาสุรา กัญชา ยาฝิ่น เฮโรอีน อันเป็นของเสพติดให้โทษต่างๆ ไม่ใช้วาจาอันนี้ไปพูดเท็จพูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อกับใครต่อใคร หัดพูดแต่คำจริง คำจริงนั้นต้องมีประโยชน์ด้วยจึงค่อยพูด ถ้าเรื่องนั้นเป็นเรื่องจริง แต่ถ้าพูดแล้วมันจะให้โทษทั้งแก่ตนและผู้อื่น อย่างนี้ก็ไม่พูด

หัดพูดแต่คำวาจาที่ประสานมิตรไมตรีจิตต่อกันและกัน ไม่ไปยุให้รำตำให้รั่ว ไม่ไปยุยงให้ใครทะเลาะวิวาทแตกร้าวสามัคคีกัน พูดแต่วาจานิ่มนวลอ่อนหวานต่อบุคคลทั่วไป เว้นจากการพูดคำหยาบโลนต่างๆ พูดแต่เรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อตนและผู้อื่น เรื่องใดที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อตนและผู้อื่นแล้วก็ไม่พูด เพราะเสียเวลาไปเปล่าๆ นิ่งเสียดีกว่า

นี่แหละข้อที่ว่าฝึกกายวาจาให้เรียบร้อย ก็ให้ตั้งอยู่ในกรอบแห่งศีลแห่งธรรมด้วยดีสม่ำเสมอไป

หายใจเข้าก็กำหนดรู้ หายใจออกก็กำหนดรู้
รู้ว่าจิตกำลังตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน จิตฟุ้งซ่านก็รู้

ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้เท่า ไม่ใช่ละ ละไม่ได้
ตราบใดที่ยังอาศัยขันธ์ ๕ อยู่ ทุกข์ก็มีอยู่อย่างนั้น

ทางสู่สวรรค์ – นิพพาน

เรียนรู้ตามตำราใครๆ ก็รู้ แต่ว่ารู้ตามวิญญาณ จำได้ตามสัญญาเฉยๆ น่ะมันไม่สำเร็จประโยชน์ ไม่เข้าใจ มันไม่สามารถที่จะละกิเลสตัณหาได้ ต้องน้อมธรรมะนั้นมาเข้าสู่ดวงใจนี้ให้ได้ ให้ธรรมะนั้นเข้ามาสู่ดวงนี้ให้ได้ ให้ธรรมะนั้นมาซึมซาบตั้งมั่นอยู่ในจิตใจนี้ นั่นแหละ ธรรมะนั้นถึงจะมีประสิทธิภาพ กำจัดกิเลสออกจากดวงใจนี้ได้ เช่นอย่างอสุภกรรมฐานอย่างนี้นะ พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่าเป็นเครื่องกำจัดราคะความกำหนัดยินดี ให้เบาบางออกไปจากจิตใจ

ทีนี้ถ้าใครไม่น้อมสติเข้าไปเพ่งร่างกายสังขารอันนี้ ให้เป็นของเน่าเปื่อยโสโครกสกปรกเช่นนี้แล้ว ก็ไม่สำเร็จประโยชน์ คือไม่สามารถที่จะทำให้จิตนั้นคลายความรักความใคร่ต่างๆ ลงได้ มีแต่จะสะสมความรัก ความใคร่ให้หนาแน่นขึ้นไปเรื่อยๆ อย่าไปเข้าใจว่า กิเลสเหล่านี้ไม่มีภัยต่อชีวิต หรือว่ามีภัยต่อชีวิตของนักบวชเท่านั้น

แม้เป็นคฤหัสถ์ มันก็มีภัยอยู่ไม่น้อยเหมือนกันนะ เช่น ไปล่วงเกินสามีหรือภรรยาของคนอื่นในทางประเวณี นี่ก็เพราะว่ามันสะสมความรักความใคร่นั้นเกินขอบเขตนั่นเอง มันไม่มีอุบายที่จะบั่นทอนราคะตัณหานั้นให้เบาบางลงได้เลย เพราะแต่ละวันแต่ละคืนไม่ได้มานั่งสมาธิภาวนา ไม่ได้เพ่งดูอัตภาพร่างกายนี้ มีแต่หาความสนุกสนาน เพลิดเพลินในกามคุณ มีแต่กินแล้วก็นอน ไม่ได้ทำความเพียร ไม่ไหว้พระ ไม่ได้นั่งสมาธิภาวนาเลย คนส่วนมากเป็นอย่างนั้น มันมักง่าย นึกว่าตนนั้นมีความสุขสบายแล้ว ไม่ต้องไปทรมานฝึกตนให้ลำบาก

เหตุใดจึงชอบแต่นอน แม้เป็นนักบวชนี้ก็เหมือนกัน ถ้าหากว่าไม่มีผู้นำพาอย่างนี้ ส่วนมากก็มีแต่นอนแล้วก็กิน กินแล้วก็นอนอยู่นั่นแหละ หาได้เฉลียวใจไม่ว่า ไอ้ความมักหลับมักนอนนี้เป็นภัยต่อชีวิต ไม่คิดเลยคนเราน่ะ

ถ้าไม่เป็นภัยต่อชีวิตแล้ว พระศาสดาท่านไม่ทรงสอนหรอก ไม่ทรงสอนให้ฝืนกฎธรรมดาเหล่านี้ ก็จะทรงปล่อยให้คนนอนตามสบายไปเรื่อยอย่างนั้นแหละ พระพุทธเจ้าตรัสว่า มันเป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดนะ เช่นทรงสอนไว้ใน อปัณณกปฏิปทา คือข้อปฏิบัติไม่ผิด สามอย่างคือ

หนึ่ง **อินทรียสังวร** สำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูปด้วยนัยน์ตา เป็นต้น

สอง คือ **โภชเน มัตตัญญุตา** รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารแต่พอควร ไม่มากไม่น้อย

สาม คือ **ชาคริยานุโยค** ประกอบความเพียรเพื่อจะชำระใจให้หมดจด ไม่เห็นแก่นอนมากนัก

ข้อปฏิบัติสามประการนี้ พระศาสดาตรัสว่าไม่ผิด หมายความว่าไม่ผิดทางไปสวรรค์ ไม่ผิดทางไปพระนิพพาน

ในทางตรงกันข้าม ถ้าว่าใครไม่ปฏิบัติตาม ข้อปฏิบัติสามประการนี้ก็เป็นอันว่าผู้นั้นเดินทางผิด ให้พึงเข้าใจ เดินทางผิดแล้วมันไปผิดทางสวรรค์ ผิดทางไปพระนิพพาน หมายความว่าอย่างนั้น อย่าว่าแต่พระนิพพานเลย แม้แต่สวรรค์ก็ไปไม่ได้

บุคคลเห็นแก่ปากเห็นแก่ท้อง ไม่สำรวมท้องของตัวเอง เอาแต่ความอยากติดรสชาติของอาหาร ก็เที่ยวไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมาบำรุงอัตภาพร่างกายนี้อย่างหนึ่ง เมื่อหาเงินทองมาได้สักก้อนหนึ่ง ก็ไปเที่ยวกินอาหารอร่อยๆ อยู่ตามภัตตาคารต่างๆ ซึ่งมีราคาแพงๆ นั่นแหละคือคนติดรสชาติของอาหาร เงินทองหามาได้เท่าไหร่ก็ไม่มีเหลือ มันเป็นหนทางแห่งความเสื่อมของทรัพย์สิน เสื่อมทั้งทรัพย์ภายนอก เสื่อมทั้งทรัพย์ภายใน ก็เมื่อได้เห็นแก่ปากแก่ท้อง จ่ายเงินค่าอาหารไปหมด แล้วจะเอาอะไรไปให้ทานได้ล่ะ บุญกุศลก็ไม่ได้

ผู้ที่ไม่สำรวมอินทรีย์อย่างนี้ ไม่มีสติอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือว่าไม่ได้ตั้งสติอยู่ในอายตนะภายในทั้ง ๖ นี้

เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ตาไปเห็นรูปที่น่ารักน่าชัง มันก็หลงรักหลงชังไป หูได้ยินเสียงที่น่ารักน่าชัง มันก็หลงรักหลงชังไป จมูกได้สูดกลิ่น ลิ้นได้สัมผัสรส กายได้สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ไอ้ที่น่ารักน่าชัง มันก็หลงรักหลงชังไป ใจได้รับรู้อารมณ์ทั้ง ๕ อย่างนั้นถ้าหากว่าขาดสติสัมปชัญญะประคับประคองแล้ว อย่างหนึ่งอย่างใดก็ดี มันก็หลงรักหลงชังไป แต่ที่จริงมันก็หลงออกไปจากจิตนี้ต่างหากหรอก ตา หู จมูก ลิ้น กายนี้ มันไม่ว่าอะไร มันก็สักแต่ว่าได้เห็นได้ยินเป็นต้นเท่านั้นเอง แต่มันไม่ว่าน่ารักอะไรหรอกตาหูนี้ ใจต่างหากที่มันสำคัญผิดคิดว่าน่ารักน่าชังน่ะ เป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นการสำรวมอินทรีย์ ท่านจึงได้สอนให้สำรวมมนินทรีย์นั้นน่ะให้มันได้และเมื่อสำรวมมนินทรีย์นั้นได้แล้ว ก็คือได้หมดเลย

เพิ่มพูนกุศลบารมีให้แก่กล้า ต้องเคารพในสัจจะ
คิดจะทำอะไรก็เป็นความดี ทำตามที่คิดให้กิจการงานสำเร็จลุล่วง
ตามที่ตั้งใจจริงๆ บุญกุศลก็มากขึ้นได้

อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายนี้เป็นอันสำรวมไปหมดเลย เพราะว่าเมื่อใจไม่ยินดียินร้าย ในเวลารูปมากระทบนัยน์ตาเป็นต้น ดังกล่าวมาแล้วเช่นนี้นะ มันก็ไม่เกิดกิเลสตัณหาอะไรเลย ก็จัดว่าเป็นการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ไปในตัว เพราะว่าเราจะไปห้ามตา ไม่ให้ดูรูปอะไรซะเลยไม่ได้ จะไปห้ามหูไม่ให้ได้ยินเสียง จะไปห้ามจมูกไม่ให้สูดกลิ่นจะไปห้ามลิ้นไม่ให้รับรสอาหารต่างๆ ก็ดี จะไปห้ามร่างกายนี้ไม่ให้สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งอะไรเลยไม่ได้ มันผิดกฎธรรมดา ห้ามไม่ได้

ดังนั้น พระศาสดาจึงให้สำรวมอินทรีย์นั่นแหละ หรือว่าเมื่อสิ่งเหล่านั้นกระทบกระทั่งมาในอายตนะภายใน ๖ มีตาเป็นต้น ก็ให้มีสติให้ควบคุมจิตให้กำหนดรู้เท่าอารมณ์เหล่านั้นต่างหาก อย่าไปหลงดีใจ อย่าไปหลงยินร้าย ให้พึงเข้าใจคำว่าสำรวมอินทรีย์นั้นน่ะ ไม่ใช่ว่าต้องให้หลับตาเรื่อยไป ไปที่ไหนก็ดีต้องเอาสำลีมาอุดหูไว้ ไม่ต้องให้ได้ฟังเสียงอะไรอย่างนั้น มันไม่ถูกไม่ชอบ

แต่ว่าในพระวินัยของพระภิกษุสามเณรนี้ เช่นในเสขิยวัตร ควรปฏิบัติตามแท้แหละ เวลาเดินไปตามถนนหนทาง ก็ควรทอดสายตาให้ต่ำลง อย่าไปมองเหม่อไปทั่ว ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้วละก็ เสียจรรยามารยาทของสมณะ หรือไม่ใช่สมณะก็ตาม มันเสียทั้งนั้นแหละ เพราะว่าเดินตามทางไปอย่างนี้ มองเหม่อไปนู่นไปนี่ถ้าเห็นสิ่งใดที่ตนชอบใจแล้ว ก็จ้องมองตามจนตาค้างไปเลย ถ้าเดินไปตามถนนหนทางเดี๋ยวรถก็ชนเอา นี่ความไม่สำรวมอินทรีย์ภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายนี้ มันก็ให้โทษเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น พระศาสดาจึงได้ทรงสอนให้สำรวมทั้ง ๖ เลยนะ สำรวมน่ะหมายถึงมีสติสัมปชัญญะอย่างหนึ่ง ไปไหนมาไหนก็ให้ทอดสายตาลงต่ำ ห่างจากตัวแต่ ๔ ศอก แต่ถ้ามีเหตุจำเป็นก็จึงค่อยดู จึงค่อยฟัง เป็นเช่นนั้น ถ้าไม่มีเหตุจำเป็นแล้วก็ไม่ต้องดูไม่ต้องฟัง ก็ทอดสายตาลงอย่างที่ว่านั่นแหละ อันนี้เป็นคุณธรรมของนักปราชญ์บัณฑิตทั้งหลาย ท่านบำเพ็ญมาเป็นตัวอย่างมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น

บุญ หมายเอาอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ
แล้วให้ใจเบิกบาน

การทำเช่นนี้คือการสำรวมอินทรีย์ อย่างนี้ก็เรียกว่า เป็นการปฏิบัติไม่ผิดเลย มันเป็นอุปการะแก่สมาธิภาวนานั่นเอง เมื่อสำรวมอินทรีย์ได้อย่างนี้ ใจไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ภายนอกที่มากระทบกระทั่งนี้ เวลานั่งสมาธิภาวนาทำใจให้สงบลงได้ง่ายดี เพราะใจไม่ได้ยึดอารมณ์ภายนอกนั้นไว้ มันถึงไม่ก่อให้เกิดกิเลสต่างๆ ใจจึงสงบลงได้ง่าย

การฝึกตนไม่หลับไม่นอนก่อนเวลาอันสมควรอย่างนี้น่ะ แล้วก็มาฝึกตนให้ตื่นตามเวลาที่กำหนดไว้ อย่างนี้ก็เป็นหนทางแห่งความสงบ เป็นไปเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมของจริงได้ ถ้าใครไม่ฝึกเรื่องการหลับการนอนแล้ว ไม่ได้เรื่อง ผู้นั้นย่อมเป็นคนปัญญาอ่อน ไม่มีปัญญา มีแต่ง่วง แต่เหงา ก็เพราะเหตุว่าไปฝึกตนให้ติดนิสัยอย่างนั้น

พอมันอยากนอนก็ไปนอนเสีย จะเป็นเวลาหัวค่ำก็ช่าง ถึงตอนดึกมาได้เวลาก็ตื่นขึ้นแทนที่จะลุกไปล้างหน้าล้างตา พอตื่นขึ้นมามันง่วงก็กลับไปนอนอีก ยังงี้มันก็เลยไม่ได้ทำความเพียร ไม่ได้ฝึกจิตใจนี้ให้สงบระงับเลย จะเป็นนักบวชก็ตาม เป็นคฤหัสถ์ก็ช่างถ้าใครมักหลับมักนอนอย่างว่านี้นะ ก็ไม่ได้ทำความเพียรเลย กิเลสมันมีอยู่เท่าไรมามันก็อยู่เท่านั้น มันไม่เบาบางออกไปจากจิตใจเลย นี่ลองพิจารณาดู

เหตุที่เรานับถือพระพุทธศาสนานี้นะ ก็เพราะเราได้ศึกษาประวัติความเป็นมาของพระพุทธเจ้าแล้วเป็นอย่างดี เราเห็นแจ้งว่าพระพุทธเจ้าผู้เป็นเจ้าของพระพุทธศาสนานี้พระองค์เป็นผู้ละอาสวะกิเลสหมดสิ้นไปจากพระขันธสันดานแล้ว ก็จึงได้มาบัญญัติพุทธศาสนานี้ไว้ ถ้าว่าพระองค์ยังไม่สามารถละอาสวะกิเลสตัณหาให้หมดสิ้นไปจากพระขันธสันดานแล้ว พระองค์จะไม่ตั้งศาสนาอย่างนี้ และจะไม่สอนใครอีกด้วย ลองคิดดูให้ดี

การที่พระองค์ได้ทรงมีนโยบายเที่ยวจาริกไปในบ้านน้อยเมืองใหญ่ เพื่อทรงแสดงธรรมที่ตรัสรู้แล้วนั้น ก็เพราะว่าพระองค์ทรงรู้แจ้งแล้วว่าธรรมดีที่พระองค์บรรลุนี้เป็นของจริง เมื่อผู้ใดปฏิบัติตามคำสอนที่พระองค์แนะนำ ผู้นั้นสามารถที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้จะสามารถพ้นทุกข์ได้

พระพุทธองค์ได้ทรงพิจารณาเห็นอย่างนี้ จึงไม่เห็นแก่ความทุกข์ยากลำบากเหน็ดเหนื่อยของพระองค์เลย เที่ยวเสด็จไปตามบ้านน้อยเมืองใหญ่ สุดแล้วแต่จะทรงพิจารณาเห็นอุปนิสัยคนหมู่ใด ตั้งบ้านเรือนอยู่ทิศไหน ทรงพิจารณาเห็นว่าคนเหล่านั้นมีอินทรีย์บารมีแก่กล้าพอสมควรแล้ว สมควรที่จะได้บรรลุมรรคผลธรรมะวิเศษอย่างนี้พระองค์ก็เสด็จไป แม้จะไกลก็ไม่ว่า อันนี้แหละ เราได้ศึกษา ได้รู้ประวัติความเป็นมาของพระพุทธเจ้าอย่างนี้ เราก็ปรารถนาจะชำระอาสวะกิเลสให้หมดสิ้นไปจากจิตใจ

เพราะฉะนั้นเราจึงได้หันหน้าเข้าสู่วัดวาศาสนา เป็นคฤหัสถ์ก็ได้มาอุปถัมภ์บำรุง เมื่อตนไม่มีความสามารถที่จะปฏิบัติตามศีล สมาธิ ปัญญา ให้เต็มความสามารถ เพราะเหตุว่าเป็นคฤหัสถ์ย่อมมีจิตกังวลห่วงใยมากเกี่ยวกับการทำมาหาเลี้ยงชีพ เลี้ยงลูกเลี้ยงเต้านั่นแหละ เมื่อเห็นท่านผู้ใดเป็นผู้สละเคหะบ้านเรือนออกบวช บวชมาแล้วก็ตั้งใจศึกษาพระธรรมวินัยให้รู้ให้เข้าใจข้อวัตรปฏิบัติ เที่ยวจาริกไปแสวงหาบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ในป่าอันเป็นที่สงบสงัด ไม่เห็นแก่ความทุกข์ยากลำบากเหน็ดเหนื่อยเลย

มานึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ พระพุทธเจ้าผู้เป็นครู เป็นศาสดาของเราทั้งหลายนั่นว่า กว่าพระองค์จะได้ตรัสรู้แจ้งสัพพธรรมทั้งหลายนี้ พระองค์ก็ได้เอาทุกข์เป็นทุนมาก่อน สู้ทุกข์ สู้ยาก ปฏิบัติมา คลำหาหนทางตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณมาโดยลำดับ แต่เมื่อบุญบารมีของพระองค์ยังไม่แก่กล้าแล้ว พระองค์ก็ยังไม่ได้ตรัสรู้ เป็นอย่างนั้น

ดังนั้นเรามารู้ความตรัสรู้ หรือว่าการละอาสวะกิเลสให้หมดสิ้นไปมันเป็นความสุขอันสดใสจริงๆ ผู้ใดต้องการความสุขอย่างนี้นะ ถึงได้มาอุปถัมภ์บำรุงท่านผู้ที่ปฏิบัติเคร่งครัดต่อธรรมวินัย ผู้ยอมเสียสละอามิสสุขในโลกโดยประการทั้งปวง ทรงไว้ซึ่งเพศสมณะ ที่ท่านบัญญัติว่าอุดมเพศนั้นไปจนเฒ่าจนแก่จนตลอดชีวิตชีวา มีอยู่ถมไป

ทายก ทายิกาได้พิจารณาเห็นคุณแห่งพระสงฆ์อย่างนี้แหละ จึงได้เคารพนับถือสักการะบูชา ถวายไทยทานต่างๆ ได้ถวายด้วยความเต็มอกเต็มใจจริงๆ ไม่ใช่ว่าทำตามประเพณีเท่านั้น เรียกว่าให้ด้วยความเต็มใจด้วยความเลื่อมใสจริงๆ เท่าที่สังเกตดูนะ ทายก ทายิกาทำบุญทำทานมาทุกวันนี้ แสดงถึงความยินดี ความเลื่อมใสเป็นอย่างยิ่งเลยทีเดียว ไม่ใช่ว่าทำบุญให้ทานแบบหน้าบูดบึ้ง โดยไม่มีความพอใจในการให้ทานนั้นแต่ว่าจำใจต้องให้เพราะหมู่มากลากไป ไม่ใช่อย่างนั้นนะ ถ้าผู้ใดคิดอย่างนั้นนะ การให้ทานของผู้นั้น มันก็ไม่ได้ผลสมบูรณ์เลย ได้แต่เพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง

นี่แหละให้พากันคิดพิจารณาดูให้ดี ทั้งคฤหัสถ์ ทั้งนักบวชนี้ ต่างก็ปฏิญาณตนถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกมา ถ้าเป็นนักบวชก็ปฏิญาณตนถึงคุณพระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่งตอนเข้าโบสถ์บวชอยู่นู่น

เป็นคฤหัสถ์เช่นนี้ ก็ได้ปฏิญาณตนถึงไตรสรณคมน์เป็นที่พึ่งเรื่อยมา ก่อนที่จะให้ทานอะไร เราก็มีหัวหน้าทายกนั้นพาอาราธนาศีล ๕ หรือศีล ๘ เสียก่อนแล้วแต่กรณี แล้วก็พากันรับศีลจากพระไปเรียบร้อยแล้ว จึงถวายภัตตาหารเป็นทาน หรือถวายอัฐบริขาร ๘ ประการของพระภิกษุอย่างนี้น่ะ แบบนี้แหละเรียกว่า เราให้ด้วยความเต็มใจ ไม่มีใครบังคับบัญชาเลย

เพราะฉะนั้นการให้ทานก็ดี การรักษาศีลก็ดี การภาวนาก็ดี ความมุ่งหมายก็เพื่อที่จะน้อมเอาคุณธรรมเหล่านี้ เข้ามาสู่จิตใจ มาล้างชำระจิตใจนี้ให้ผ่องใสสะอาด เอาทานมาล้างความโลภ ความตระหนี่หวงแหนให้ออกไปจากจิตใจ เอาศีลมาล้างความโกรธ ความพยาบาทเบียดเบียนจองเวรซึ่งกันและกันให้ห่างเหินออกไปจากจิตใจ เอาภาวนามาชำระความหลงให้ได้รู้จริงเห็นแจ้งในธรรม ให้ขยายออกจากจิตใจนี้ให้ได้นั่นแหละ

ข้อปฏิบัติทั้ง ๓ ประการนี้ ล้วนแต่เป็นข้อปฏิบัติสำหรับขัดเกลากิเลสอันหมักหมมอยู่ในจิตใจมานานแล้วนี้ ให้เบาบางออกไปเรื่อยๆ ให้พึงเข้าใจความหมายของข้อปฏิบัติ ๓ ประการนี้ ผู้ใดเข้าใจความหมายอย่างนี้แล้วก็ไม่เกียจคร้าน เพราะว่าตนก็มองเห็นจิตใจของตนยังหวั่นไหวไปตามกิเลสตัณหาอยู่ ไม่ใช่ว่ามันสงบจากกิเลสตัณหาเรื่อยไปแล้ว มันสงบได้แต่บางเวลาบางครั้งเท่านั้นนะ สงบได้แต่เวลาเข้าสังคม เวลาไปร่วมบำเพ็ญกุศลกับหมู่คณะ ถ้าอยู่โดยลำพังตนเองน่ะ สงบไม่ได้เลย ส่งใจคิดฟุ้งซ่านไปจิปาถะอย่างนี้ก็ใช้ไม่ได้

เพราะฉะนั้นทุกคนต้องพยายามปฏิบัติเพื่อพึ่งตนเองให้ได้ จงประกอบกุศลคุณงามความดีให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป เมื่อบุญกุศลคุณงามความดีมีมากขึ้นไปเท่าไร จิตใจก็หนักแน่นเข้าไปเท่านั้น ศรัทธาความเชื่อเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัยนั้น มันก็แน่นหนาเข้าไปเรื่อยๆ ไม่มีทางจะจืดจางนะ

ผู้ใดกระทำคุณงามความดีตามแนวของพระพุทธเจ้าดังกล่าวมานี้ ได้แก่ อปัณณกปฏิปทา ข้อปฏิบัติไม่ผิด ๓ อย่าง ใครปฏิบัติตามด้วยความพอใจปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจริงๆ มันก็ก่อให้เกิดบุญ ได้ทั้งบุญ ได้ทั้งกุศล เกิดสติ เกิดปัญญาความรู้ ความฉลาดขึ้นมา สามารถที่จะละกิเลสบาปกรรมนั้นให้เบาบางลง หรือหมดไป สิ้นไป

จากจิตใจได้ก็ด้วยการที่เราไม่ถือเนื้อถือตัว ไม่ทำตนให้เป็นคนแข็งกระด้างกระเดื่อง ภายในจิตใจก็ไม่แข็งกระด้าง กายวาจาก็ไม่แข็งกระด้าง น้อมเอาธรรมวินัยคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาตั้งไว้ในใจแล้วรักษาไว้ประพฤติปฏิบัติตามไปโดยไม่ประมาท เช่นนี้ เราก็สามารถที่จะขัดเกลากิเลสตัณหานี้ให้น้อยเบาบางออกไปจากจิตใจได้

แม้ธุดงควัตรก็เหมือนกันนะ ของภิกษุ สามเณร ล้วนแต่เป็นเครื่องขัดเกลากิเลสตัณหาให้น้อยเบาบางออกไปจากจิตใจทั้งนั้น แม้เป็นคฤหัสถ์ก็ปฏิบัติตามธุดงควัตรนี้ได้ในเมื่อมีโอกาสอำนวยนะ

ธุดงควัตร พระศาสดาไม่ได้ทรงบัญญัติให้ปฏิบัติไปจนตลอดชีวิตนะ ถ้าว่างๆ โอกาสอำนวยให้อย่างนี้ ก็มาสมาทานเข้าไป ปฏิบัติเข้าไป ไม่ว่าพระภิกษุ สามเณร หรือคฤหัสถ์ เราสามารถสมาทานปฏิบัติเอาไว้เป็นครั้งเป็นคราวไป ถ้าเกิดไม่สะดวกแล้วก็ลาเสียก่อน ลาธุดงควัตรไว้ก่อน ยกไว้ก่อน ไว้เมื่อโอกาสอำนวยค่อยสมาทานลงไป เช่น สมาทานไม่นอน สมาททานฉันบิณฑบาต ฉันรวมในบาตรทั้งหมดอย่างนี้นะ สมาทานเป็นครั้งเป็นคราวก็ได้ เมื่อหากว่ามันขัดข้องขึ้นมาก็ยกเลิกไปอย่างนี้ ทำได้ทั้งนั้นแหละ ล้วนแต่เป็นเครื่องขัดเกลากิเลสตัณหาบาปธรรมให้น้อยเบาบางไปจากจิตใจ ดังแสดงมา ฯ

อำนาจแห่งบุญกุศล

การนึกถึงประโยชน์ของตนโดยเฉพาะ ไม่ได้เกี่ยวกับผู้อื่น แต่ละคนนะ ก็ให้นึกเป็นอย่างนั้น ถ้าเรามีคุณสมบัติไม่เพียงพอที่จะไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ดังนั้นก็ให้นึกว่าเราจะสะสมบุญกุศล สะสมความรู้ใส่ตนของตนให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เวลานี้เรายังบกพร่องอยู่ก็ให้คิดกันอย่างนี้ ถ้าไม่คิดอย่างนี้แล้วก็จะไม่ตั้งใจ ก็จะสำคัญว่าตนนั้นรู้แล้ว พอแล้ว ท่านพูดไปอย่างไรตนก็เห็นไปตามทุกอย่าง ไม่เห็นแปลกอะไร ตนก็รู้ตามไปหมด บางคนเป็นอย่างนั้นจริงๆ ฟังธรรม ฟังไป ท่านพูดไป แสดงไปนี้

มีภิกษุองค์หนึ่งไปหาอาจารย์ อาจารย์จะสอนธรรมให้ ไปหาอุปัชฌาย์ อุปัชฌาย์ก็สอนวินัยให้ เลยมานึกว่า โอ้! ในพุทธศาสนานี้มันหยุมหยิมเหลือเกิน แค่จะทำอะไรไม่ได้เลย มีแต่ข้อห้าม อุปัชฌาย์อาจารย์รู้ว่าภิกษุองค์นี้มีนิสัยคับแคบ ไม่สามารถที่จะทรงธรรมทรงวินัยอันกว้างขวางไว้ได้ จึงพาไปเฝ้าพระศาสดา ไปกราบทูลให้ทรงทราบพระศาสดาจึงใช้อุบายตรัสกับภิกษุรูปนั้นว่า

"ดูกรภิกษุ ถ้าเช่นนั้นเธอจะปฏิบัติธรรมอันหนึ่งอย่างหนึ่งได้มั้ย?"

"ถ้าหากว่าปฏิบัติแค่ธรรมอย่างหนึ่งเท่านี้ ข้าพระองค์ปฏิบัติได้ แต่ก็ไม่ทราบว่าหมายเอาอะไร? ธรรมอย่างหนึ่งนั้นน่ะ"

พระองค์ก็ตรัสว่า

"ก็การรักษาจิตดวงนี้ให้มันสงบ ให้มันตั้งมั่นอยู่ภายในนี้น่ะ มันจะเป็นทางพ้นทุกข์ไปได้ พ้นจากมาร พ้นจากเสนามารไปได้ มารก็คือกิเลสนั่นเอง" พระพุทธเจ้าจึงตรัสภาษิตนี้ ให้ภิกษุองค์นั้นได้พิจารณาว่า

ทูรังคะมัง เอกะจะรัง อะสะรีรัง คุหาสะยัง
เย จิตตัง สัญญะเมสสันติ โมกขันติ มาระพันธะนา

"ปกติของจิตนี้มีดวงเดียว แต่เที่ยวไปไกล ไม่มีรูปร่าง มีถ้ำคือร่างกายเป็นที่อาศัย บุคคลใดจักสำรวมจิตนี้ด้วยดี บุคคลผู้นั้นย่อมจักพ้นจากบ่วงแห่งมาร"

พระพุทธเจ้าตรัสภาษิตนี้จบลง พระภิกษุองค์นั้นก็ได้สำเร็จโสดาปัตติผล เหตุนี้แหละพระสาวกทั้งหลายได้ทราบความเป็นมาของพระพุทธเจ้าว่า พระองค์เป็นผู้เฉลียวฉลาดเหนือมนุษย์และเทวดาทั้งหลายจริงๆ จึงได้มีความเลื่อมใสเคารพนับถืออย่างจริงใจ เคารพนับถือในพระพุทธเจ้านั้นแหละ เพราะว่าเรื่องอย่างนี้ พระสาวกไม่สามารถที่จะรู้ได้นโยบายต่างๆ แต่พระศาสดาทรงรู้ได้ ถ้าหากว่าพระภิกษุองค์นั้นน่ะไม่ได้พระศาสดาทรงแนะนำสั่งสอนโดยอุบายอันแยบคายอย่างนั้น พระภิกษุองค์นั้นก็จะไม่ได้มรรคได้ผลอันใดเลย ลำพังอุปัชฌาย์อาจารย์นั้นคงไม่รู้นะ ไม่มีญาณหยั่งรู้เหมือนพระพุทธเจ้าไม่มีญาณหยั่งรู้วาระจิต ความคิด ความนึกของผู้อื่นได้เหมือนอย่างพระพุทธเจ้า

ดังนั้นผู้มีบุญวาสนาบารมีใด เมื่อไปเกิดร่วมกับพระพุทธเจ้านั้นแล้วจึงว่ามีโชคดีลาภดี มีวาสนา นาบุญมาก เพราะว่าพระพุทธองค์ทรงเฉลียวฉลาด หาอุบายแนะนำสั่งสอนพุทธบริษัททั้งหลายให้ได้รู้แจ้งในธรรมของจริง เหลือที่จะนับเหลือที่จะคณา เรียกว่ามากมายจริงๆ เช่นนี้แหละที่พระพุทธเจ้าทรงสอนภิกษุองค์นั้นแล้ว คำสอนพุทธภาษิตข้อนี้ก็นับว่าใช้ได้มาจนถึงบัดนี้ เพราะว่าในชีวิตของคนเรา ก็มีจิตใจดวงเดียวเท่านี้เป็นแก่นแห่งชีวิต ไม่ใช่มีอย่างอื่นเป็นแก่นของชีวิต

ดังนั้น การที่บุคคลสั่งสมบุญกุศลและประกอบคุณงามความดีอื่นใดก็ดี ก็เพื่อจิตดวงนี้ ไม่ใช่เพื่ออย่างอื่นเลย ก็ขอให้เข้าใจกัน เพื่อให้บุญกุศลหรือคุณธรรมเหล่านั้นมาแนบแน่นอยู่ในดวงจิตดวงนี้ เมื่อจิตยึดกุศลต่างๆ นั้นแล้ว กุศลธรรมต่างๆ นั้น ก็ขับไล่กิเลสอันหมักหมมอยู่ในจิตใจมานมนานออกไป

เหมือนกับยา เมื่อคนป่วยรับประทานเข้าไปแล้ว ยานั้นก็ไปขับไล่โรคภัยออกจากร่างกายของผู้ป่วยนั้นได้ ยานั้นมันก็บำรุงร่างกายของคนป่วย แทนโรคภัยไข้เจ็บเหล่านั้นก็ทำให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย มีกำลังวังชาขึ้นมาได้ ฉันใดก็ฉันนั้น

เมื่อคนน้อมธรรมะอันเป็นฝ่ายกุศล เข้ามาสู่จิตใจนี้ให้มากเข้าไปๆ โดยลำดับแล้วอย่างนี้ กิเลสมันจะไปอยู่ได้ยังไง เพราะว่าจิตของผู้นั้นชอบใจกับบุญกับกุศล ชอบใจกับธรรมะของจริง ของไม่จริงไม่ชอบ บาปอกุศลก็ไม่ชอบ เมื่อจิตนี้ไม่ชอบแล้ว ไม่สั่งสมมันแล้ว กิเลสบาปธรรมเหล่านี้มันก็ตั้งอยู่ไม่ได้ มันก็ระงับไป

เมื่อกิเลสบาปธรรมเหล่านั้นระงับไป ธรรมที่เป็นกุศลก็เกิดขึ้นแทน จิตใจก็สงบสบายเยือกเย็น มีปัญญารู้แจ้งในขันธ์ ๕. นี้ตามเป็นจริงได้ ในเมื่ออกุศลดับไปแล้วกุศลเกิดขึ้นแล้วย่อมมีปัญญา ปัญญาย่อมเกิดจากบุญกุศลนี่เอง ไม่ใช่อย่างอื่นใด

ผู้เกิดมาในชาตินี้ หากมาฝึกฝนอบรมจิตใจเข้าไป ก็เกิดปัญญาเฉลียวฉลาดขึ้นมามาก นี่คืออานิสงส์ตั้งแต่ชาติก่อนมันตามมาอำนวยผลให้ แต่ชาติก่อนผู้นั้นยินดีในการฟังภาษิตของนักปราชญ์บัณฑิตทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้นที่แสดงให้ฟัง ไม่เบื่อหน่ายต่อการที่ได้ฟังในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนและผู้อื่น แล้วก็ยังเรียน ยังท่อง ยังจำอีกนั้นและความดีที่ผู้นั้นทำไว้แต่ชาติก่อนนั้นแหละ มันเป็นอุปนิสัยติดตามมา มาถึงชาตินี้ก็ให้เกิดความชอบใจในศีลในธรรมในคำสอนของพระพุทธเจ้า ยินดีในการที่จะได้ประพฤติปฏิบัติตาม โดยไม่เกียจคร้านและไม่เบื่อหน่ายเลย มีความพอใจเป็นอารมณ์อยู่อย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ผู้ประพฤติปฏิบัติ ผู้นับถือพระพุทธศาสนาจึงมีคนหลายประเภทหลายระดับ ทั้งนี้มันก็ขึ้นอยู่กับอินทรีย์บารมีของบุคคลแต่ละคนที่ได้อบรมสั่งสมมาแต่ชาติก่อนนู้น ผู้ใดมีอินทรีย์อ่อน ความเป็นไปแห่งการนับถือพระพุทธศาสนามันก็เป็นไปอย่างอ่อนๆ ไม่เข้มแข็ง เราก็เห็นกันอยู่อย่างดาษดื่นนะ ผู้ใดมีอินทรีย์บารมีแก่กล้ามาแต่ชาติก่อนนู้น มาถึงปัจจุบันนี้มันก็ทำให้เกิดฉันทะความพอใจในการจะปฏิบัติธรรมนี้ให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ไม่ท้อไม่ถอยในการทำข้อวัตรปฏิบัติ

หน้าที่ของตนมีอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องวัดวาศาสนา เกี่ยวกับเรื่องการบุญการกุศลเราก็ทำลงไปเต็มความสามารถอย่างนั้น หน้าที่ใคร ใครศึกษารู้หน้าที่ของตนแล้ว ตนก็ลงมือกระทำ ไม่ต้องไปเพ่งเล็งผู้อื่น คนอื่นยังไม่ทำ คนนี้ยังไม่ทำ เราจะไปโง่ทำไมล่ะผู้ใดคิดอย่างนี้นับว่าผู้นั้นยังไม่รู้ธรรม ธรรมะกับข้อปฏิบัตินี้ไม่เกี่ยวกับบุคคลอื่น ผู้ใดทำผู้นั้นได้ อย่างนี้นะพระศาสดาทรงแสดงไว้ ผู้ใดไม่ทำผู้นั้นก็ไม่ได้อะไร ไม่ได้บุญกุศลเพราะไม่ทำมันจะได้อย่างไรล่ะ

ผู้ไม่ได้ให้ทานก็ไม่ได้รับอานิสงส์ เกิดไปชาติใดก็เป็นคนยากคนจนอยู่นั้นแหละเพราะไม่มีผลทานที่จะไปอำนวยให้มีเงินทองข้าวของอะไรมากมายอย่างคนอื่น ที่เขาให้ทานมาตั้งแต่อดีตชาติหนหลัง นี่ตนไม่ทำมันก็ไม่ได้รับผลอันเป็นที่พอใจนั้นแล้ว ศีลก็เหมือนกัน เมื่อใครรักษาศีล ศีลก็อำนวยผลให้แก่ผู้นั้น ให้ผู้นั้นมีชีวิตอยู่ยั่งยืนนาน ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่เป็นคนอายุสั้น ตายก่อนอายุขัย

สิ่งเหล่านี้ก็ล้วนแต่อานิสงส์ของศีลทั้งนั้น คนไม่รักษาศีลนะ ไปเบียดเบียนแต่บุคคลอื่นและสัตว์อื่นมาแต่ชาติก่อนโน้น กรรมเวรนั้นมันก็ติดสอยห้อยตามมา เมื่อได้โอกาสเวลาใด มันก็สนองเมื่อนั้น ทำให้ผู้นั้นมีอายุสั้นเข้าไป เรียกว่ากรรมชั่วนั้นมาตัดรอนเอาทั้งๆ ที่ตนไม่อยากตายเลย แต่ก็จำเป็นต้องก้มหน้าตายเพราะเราไม่มีอำนาจใดจะไปต่อสู้กับมัจจุราช คือความตายได้

อย่างนี้แหละ คนถึงได้มีชีวิตไม่สม่ำเสมอกัน บางคนก็มีอายุยืนยาวไปตลอดจนถึงอายุขัย บางคนเพียงแต่วัยหนุ่มสาว วัยกลางคนเท่านั้นตายไปแล้วก็มี มันขึ้นอยู่กับวาสนาบารมีของแต่ละบุคคล ที่กระทำมาแต่อดีตชาติหนหลังโน้น ไม่ใช่ว่ามาทำบุญทำกุศล ทำความดีชาตินี้ แล้วบุญกุศลอันนี้จะต่อให้อายุยาวนานไปเรื่อยๆ ไม่ใช่อย่างนั้น

ถ้าหากว่าเป็นเช่นนั้นจริง ใครล่ะจะไปตายจากโลกนี้ ผู้นับถือพุทธศาสนาจงลองคิดดู ถ้ารู้อย่างนี้แล้วก็ทำความดีเรื่อยไป บุญกุศลที่ทำขึ้นมา มันก็ต่ออายุให้ยืนไปเรื่อยไปอย่างนี้ แต่มันไม่ใช่สิ่งที่จะตั้งอยู่ในฐานะจะเป็นไปได้ ไม่ใช่ฐานะที่จะเป็นอย่างนั้นได้ กฎธรรมดาไม่ได้ยกให้อย่างนั้นหรอก กฎธรรมดามีอยู่ว่า อาศัยบุญเก่ากรรมเก่าที่ตนทำมาแต่ชาติก่อนมันมาอุปถัมภ์ชีวิตนี้ให้เป็นอยู่ได้ พอหมดบุญเก่ากรรมเก่าที่ตนทำมาแต่ก่อนแล้ว แม้ว่าตนจะทำบุญกุศลมากมายอันใดในชาตินี้ มันก็ไม่สามารถจะต่ออายุไปได้ มันก็ต้องล้มหายตายจากโลกอันนี้ไป นี่กฎธรรมดานะ มันเป็นอย่างนี้

ส่วนบุญใหม่นี้ ปัจจุบันก็ให้ผลทางด้านจิตใจ ผู้ใดทำความดีในปัจจุบันก็ทำให้ดีอกดีใจ จิตใจเบิกบาน ผ่องใส เริ่มแต่ให้ทานนั่นแหละ แต่มันจะให้ผลทางรูปกายนี้มันยังให้ไม่ได้ก่อน บุญกุศลที่ทำในปัจจุบันนี้พึงเข้าใจให้ถูกต้อง เมื่อเวลาบุญเก่านี้หมดลงแล้ว จิตวิญญาณนี้ออกจากร่างกายไป บุญใหม่นี้ก็เป็นยานพาหนะรองรับไป นี่หมายถึงบุคคลที่ยังละกิเลสไม่หมด ก็ต้องไปเกิดอีก บุญนั้นแหละพาไป เป็นอย่างนั้น

แต่ถ้าผู้ใดสร้างบุญกุศลเต็มเพียบลงไปแล้ว ไม่ได้ไปไม่ได้มาทางไหนแล้ว ไม่มีอาการมา ถ้าสร้างบุญกุศลเต็มบริบูรณ์แล้วนะ เรียกว่าจิตนี้มันหยุดหมุนแล้ว. คำว่าอรหันตหรืออรหันต์นี่แปลว่า หยุดหมุน แปลว่าชีวิตนี้ไม่หมุนไปในโลกนี้ โลกหน้า ภพน้อยภพใหญ่ อะไรอีกเลย เรียกว่าหยุดหมุน หยุดอยากได้อะไรต่อมิอะไรในโลกนี้ทั้งหมด เพราะฉะนั้นให้พากันเข้าใจ เป็นเช่นนี้แหละ

ดังนั้นอย่าไปนึกว่าเราพอแล้ว บุญกุศลนี้นะ เราทำมามากแล้ว แล้วก็ไปนอนเสียใจ แล้วก็ทำเพียงเล็กๆ น้อยๆ ไป ไม่ขะมักเขม้นอย่างนี้นะ นั่นเรียกว่าเป็นความเห็นที่ยังไม่ถูกต้องเลย ถ้าหากว่าตนนั้นน่ะมีบุญกุศลมากแล้วเต็มแล้ว มันก็สำเร็จอรหันต์ได้เลยสิ อันนี้เป็นเครื่องชี้บอกเลย ถ้าบุญกุศลเต็มแล้วมันไม่เป็นอื่น เป็นอรหันต์ บุญกุศลนี้แหละ ที่มันกำจัดอาสวะกิเลสอันหมักดองอยู่ในจิตใจนี้ให้หมดสิ้นไป เหมือนยากำจัดโรคในกายดังกล่าวมาแล้ว มันเป็นเช่นนั้น

เราไม่จำเป็นต้องไปบังคับบุญกำจัดกิเลสตัณหาหรอก บุญกุศลที่ตนทำมานั้นมันเป็นหน้าที่ของมันเอง บุญทำหน้าที่ของบุญกุศลเอง เราไม่ต้องไปบังคับเลยนะ เหมือนอย่างยานี้ บุคคลรับประทานเข้าไปในกระเพาะในลำไส้ในท้องแล้ว เราไม่ต้องไปอธิษฐานหรอกว่า เออ ขอให้ยานี้จงไปขับไล่โรคภัยที่อยู่ในร่างกายของข้าพเจ้าส่วนนี้ ส่วนนั้นออกไปให้หมด ไม่จำเป็นต้องอธิษฐานอ้อนวอนอย่างนั้นเลย ไม่อ้อนวอนเดี๋ยวยามันก็ทำหน้าที่ของมันเอง มันก็ขจัดโรคภัยอยู่ในร่างกายของผู้นั้นให้เบาบางลงไปเอง อันนี้บุญกุศลก็เช่นนั้นแหละ ให้พึงเข้าใจ

แต่ถ้าผู้ใดทำบุญ สั่งสมบุญแต่น้อย ไม่ขะมักเขม้น หรือไม่สะสมให้มาก บุญกุศลนี้มันก็ไม่มีกำลังจะมากำจัดกิเลสตัณหานี้ให้ขาดออกไปจากจิตใจนี้ได้ นี่ให้พึงเข้าใจ

ดังนั้นพระศาสดาจึงได้แนะนำสั่งสอน ให้สั่งสมบุญกุศลนี้ให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ บุญกุศลนี้เมื่อมากเข้าไปเท่าไหร่ ก็มีกำลังมากขึ้นเท่านั้น มันก็กำจัดกิเลสออกจากจิตใจนี้ไปเรื่อยๆ แหละ ไม่ใช่ว่ามันจะไปกำจัดเอาตอนบรรลุอรหันต์นั้นทีเดียวนะ มันก็กำจัดให้กิเลสนี้เบาไปๆ เรื่อยๆ ทีเดียว เมื่อบุญกุศลนั้นมันเต็มเพียบแล้ว พอได้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจบลงเท่านั้นแหละ ก็หลุดพ้นไปเลย เพราะว่ากิเลสส่วนหยาบๆ นี้มันจะละไปด้วยอำนาจแห่งบุญกุศลที่ทำมา มันเบาบางไป เบาบางไปเรื่อยๆ มันยังแต่กิเลสส่วนละเอียดนิดๆ หน่อยๆ เท่านั้น ดังนั้น พอได้ฟังพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้นแหละ ก็สามารถละกิเลสนั้นขาดจากสันดานได้เลย

ในเรื่องหนึ่งท่านแสดงไว้ในธรรมบทแปล มีบุรุษท่านหนึ่งเป็นนักฟ้อน นักรำ นักดนตรีต่างๆ แล้วเที่ยวไปเล่นดนตรีฟ้อนรำ ขับร้องให้คนดู บุรุษคนนี้พิสดารนัก เอาไม้ไผ่ต้นเดียวฝังลงไป แล้วก็เอาไม้แป้น (มีลักษณะเป็นแผ่นเดียวเหมือนไม้กระดาน) อันหนึ่งตีใส่หัวเสา เมื่อฝังเสานั้นลงดินแน่นหนาดีแล้ว ก็ขึ้นเสาไม้ไผ่ต้นเดียวนั้นไปนั่งอยู่

บนไม้แป้นนั้น ยืนบ้าง นั่งบ้าง ฟ้อนรำ ขับร้อง แสดงบทตลกขบขันต่างๆ ให้คนทั้งหลาย ได้ดู ได้เฮได้ฮาไป

ในคราวครั้งนั้นพระศาสดาทรงเล็งญาณส่องสัตว์โลก บุรุษคนนี้ไปต้องข่ายพระญาณของพระพุทธองค์ พระองค์ท่านได้ทรงพาพระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ เสด็จดำเนินไปตามทาง ตามสถานที่ที่บุรุษคนนั้นเล่นดนตรีอยู่ เมื่อคนทั้งหลายได้เห็นพระศาสดาทรงพระดำเนินไปพร้อมด้วยพระสาวก ต่างพากันหยุดมองพระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายเป็นตาเดียวกัน

ครั้งนั้นบุรุษที่ฟ้อนรำขับร้องอยู่บนปลายไม้นั้น ก็จ้องมองดูพระศาสดาเหมือนกัน พระองค์ได้โอกาสแล้วก็ทรงประทับยืนอยู่ข้างล่าง และก็ตรัสพระคาถาเดียวเท่านั้น พอตรัสจบชายคนนั้นก็บรรลุอรหัตตผลอยู่บนปลายไม้นั้นเลย เมื่อสำเร็จอรหัตตผลแล้ว ก็ลงจากปลายไม้นั้นลงสู่พื้นดิน แล้วก็มาขอบวชกับพระศาสดานั้นเอง พระองค์ก็เหยียดพระหัตถ์ไปว่า “เอหิ ภิกขุ อุปะสัมปะทา ท่านจงเป็นภิกษุมาเถิด ธรรมวินัยเรากล่าวไว้ดีแล้ว จงประพฤติพรหมจรรย์ตลอดไปเถิด” เท่านี้ แล้วบริขาร ๘ อันเป็นทิพย์ ก็เลื่อนลอยมาสวมเอาเลย หนวดเครา ผมเผ้านั้นก็ปลิวไปหมดเลย เป็นพระภิกษุภาวะขึ้นเต็มที่เลย ในขณะนั้น คนทั้งหลายต่างงงงันกันไปหมด นี่แหละแสดงถึงวาสนาบารมี

เมื่อบุคคลใดบำเพ็ญบุญบารมีมาจนเต็มลงไปแล้วนี้นะ การบรรลุมรรคผลนิพพานไม่ยากซักหน่อยเดียว มันยากตั้งแต่อินทรีย์บารมียังไม่แก่กล้าเท่านั้น ให้เข้าใจไว้ว่าเมื่ออินทรีย์บารมียังไม่แก่กล้าแล้วอย่างนี้ มันก็จำเป็นต้องทำความเพียรเด็ดเดี่ยว ต้องเอาทุกข์เป็นทุน หมายความว่าอย่างนั้น ถ้าผู้ใดกลัวต่อทุกข์อยู่แล้ว มันก็ทำความดีสะสมบุญบารมีให้แก่กล้าไม่ได้เลย ผู้จะเป็นสุขก็ต้องเอาทุกข์เป็นทุนก่อน จะเป็นก้อนทีละน้อยค่อยผสม จะเป็นพระก็ต้องละกามารมณ์ จะเป็นพรหมก็ต้องเพียรเรียนทำฌาน นักปราชญ์ท่านแต่งเป็นคำโคลงไว้อย่างนี้ นับว่าถูกต้องเลยทีเดียว

เพราะฉะนั้นพวกเราเหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย ควรพากันพยายามสั่งสมบุญกุศลให้มากขึ้นในจิตใจของตน การทำจิตใจให้สงบนี้แหละเป็นการสั่งสมบุญได้มากที่สุดเลยทีเดียว เพียงแต่ไปทอดผ้าป่า ทอดกฐินโดยถวายจตุปัจจัย บำรุงวัดวาศาสนาเป็นหมื่นเป็นแสน บางแห่งก็เป็นล้านอย่างนี้ ก็ยังปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านลอยไป ยังโกรธยังเกลียดยังมีอิจฉาพยาบาทอยู่ในใจ บุญกุศลจะไม่มากเลย แม้ว่าผู้นั้นจะทานเงินทานทองมาก

เท่าไหร่ อานิสงส์ก็ไม่มาก ถ้าหากว่าได้ให้ทานอย่างนั้นมากๆ แล้ว ทั้งภาวนาสำรวมใจให้สงบระงับจากกิเลสบาปธรรมกรรมอันชั่วร้ายต่างๆ ได้อย่างนี้แล้ว โอ้...อย่างนี้ยิ่งได้อานิสงส์มากทีเดียวนะ

เพราะฉะนั้น ท่านสัตบุรุษทั้งหลาย ผู้มั่งมีศรีสุข มั่งมีเงินทอง อย่าไปติดอยู่ในความสุขอันชั่วคราวเท่านั้นเลย อย่าไปสำคัญว่าตนได้ให้ทานมามากแล้ว ตนต้องได้บุญมากแน่ ยังไม่ได้เต็มที่ ถ้ายังไม่ได้ฝึกฝนอบรมจิตให้สงบก่อน ต้องให้เข้าใจอย่างนั้นอย่าไปเกียจคร้าน ก่อนนอน ตื่นนอน ให้ไหว้พระ นั่งสมาธิภาวนา น้อมนึกถึงคุณความดีที่ตนกระทำบำเพ็ญมาเป็นอารมณ์จนกว่าใจนี้มันสงบ มันยินดีปีติอยู่ในบุญอยู่ในคุณนั้นแล้วอย่างนี้นะ จึงค่อยหลับค่อยนอน

ถ้ายังไม่ง่วงหลับง่วงนอน ก็เจริญปัญญาต่อ นั่งเพ่งพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ขันธ์ทั้ง ๕ ที่ได้นามว่าอัตภาพร่างกายนี้แหละ ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาตามความเป็นจริง ความเป็นจริงของขันธ์ ๕ เป็นอย่างนั้นจริงๆ ถ้าหากว่ามันเป็นของเที่ยงมันก็จะไม่แปรผันเลย แต่นี่เกิดมาแล้ว ใครอยู่นานไปก็แปรสภาพไปทั่ว ผมเคยดำก็ขาว หูเคยได้ยินเสียงอะไรได้ชัดก็อื้อไป ตาเคยเห็นอะไรต่ออะไรมาแจ่มใสมาตั้งแต่ยังหนุ่ม เอ้า! แก่ชรามาแล้วตาก็มัวเข้าไป ผมเคยดำสนิทมาก็ผมขาว หนังเคยเปล่งปลั่งเต่งตึงก็หย่อนยาน ตัวตกกระอะไรต่อมิอะไรนี้ล่ะ

ลักษณะแห่งความไม่เที่ยงของร่างกายมันเห็นได้ชัดๆ อย่างนี้ ต้องพิจารณาลงไปมันเป็นเครื่องชี้บอกถึงอนัตตาเพราะมันบังคับไม่ได้ มันถึงได้แปรผันไปอย่างนี้ ควรหรือที่จะมาถือว่าเป็นเราเป็นของของเราอย่างนี้ล่ะ เราก็ใช้ปัญญาสอนจิตใจไปอย่างนี้นะ ตนเองก็คงตอบตนเองแล้วว่าไม่ควรเลย เพราะว่าถ้าถือว่าเป็นตัวตนก็เป็นทุกข์ ถือว่าเป็นของตน ตนก็ต้องบังคับมันได้ ไม่ให้มันชำรุดทรุดโทรม มันก็จะไม่ชำรุดทรุดโทรมเลย ถ้าเป็นของเราจริงๆ นะ

แต่นี่มันบังคับไม่ได้ แล้วจะไปถือเป็นของเราได้ยังไงล่ะ! ที่ตนเองสอนตนเอง ตนเองตอบตนเองไปอย่างนี้ ความรู้ความเห็นเหล่านี้ มันก็แจ่มกระจ่างขึ้นในใจเลยนั่นแหละ แล้วก็เป็นเหตุให้จิตนี้ปล่อยวางขันธ์ ๕ อันนี้ได้ ไม่ถือว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา ได้บุญมาก ผู้ใดภาวนามาถึงขั้นนี้นะ เป็นบุญอันบริสุทธิ์ผุดผ่องอันจะเป็นช่องทางให้บรรลุมรรคผลธรรมวิเศษได้ในกาลต่อไป ดังแสดงมา ฯ

ประมวลธรรม สติปัฏฐาน ๔

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

สติปัฏฐาน มี ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

กาย ได้แก่ อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนา ได้แก่ ความสุข ความทุกข์ เฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิต ได้แก่ สิ่งที่สัมปยุตด้วยเจตสิกธรรมที่ปรุงขึ้นจากจิตและย้อมจิตให้เป็นต่าง ๆ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรม ได้แก่ อารมณ์ที่เป็นเป้าหมายหรือเครื่องเพ่งพิจารณาของใจ เป็นได้ทั้งวัตถุและนามธรรม เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒๕ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๐๕

ความเฉลียวฉลาดไม่ได้มีอยู่ในที่ไหนๆ สติก็ไม่มีอยู่ในที่ไหนๆ ท่านจึงเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ กาย ๑ เวทนา ๑ จิต ๑ ธรรม ๑ นี่เป็นที่ตั้งของสติ หรือเรียกว่า เป็นที่บำรุงสติ เป็นที่บำรุงปัญญา เป็นที่เพาะปลูกสติ เพาะปลูกปัญญาให้มีความเฉลียวฉลาดรอบตัว เมื่อเรายังมีความโง่ อาการทั้งหลายเหล่านี้ก็เป็นข้าศึกต่อเรา กายก็กลายเป็นข้าศึก เวทนาก็กลายเป็นข้าศึก จิตก็กลายเป็นข้าศึก ธรรมก็กลายเป็นข้าศึก

๑๒ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๐๕

ท่านนักปฏิบัติ โปรดอย่าทำความสำคัญว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นของเก่าแต่อดีตกาลซึ่งควรจะคร่ำคร่าไปแล้ว และว่าเป็นของใหม่ซึ่งกำลังจะมาถึงมือ แล้วรอคอยให้เสียเวลาด้วยความเข้าใจผิด แต่สติปัฏฐาน ๔ คือ กายของเรา เวทนาของเรา จิตของเรา และธรรมของเรา มีอยู่ซึ่งหน้า เห็นอยู่ด้วยตา รู้อยู่ด้วยใจทุกขณะ ไม่เคยสูญไปจากตัวเรา โปรดทำความเข้าใจกับสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นของเราโดยถูกต้องด้วยปัญญา และโปรดนำอิทธิบาททั้ง ๔ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ มาเป็นเครื่องสนับสนุน เพื่อวิมังสา คือองค์ปัญญาให้มีกำลังกล้าสามารถถอดถอนกิเลสอาสวะ ซึ่งเป็นเหมือนมหาโจรผู้เรืองอำนาจในดวงใจให้สิ้นไป ไม่ให้มีซากเหลืออยู่

๑๒ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๐๕

เฉพาะอย่างยิ่งเราทุกท่านเป็นนักปฏิบัติ โปรดตรวจตรองดูสติปัฏฐาน ๔ และอริยสัจ ๔ ของตนให้รอบคอบ เพราะไม่กว้างยาวและลึกซึ้งเลยกายกับใจและความสามารถของผู้สนใจใคร่จะรู้ไปได้เลย เพราะธรรมที่พระพุทธเจ้าประทานไว้ไม่เลยภูมิของมนุษย์ผู้ประสงค์อยากรู้ด้วยความสนใจไปได้

๒๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๐๖

ฉะนั้น สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ก็ดี อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็ดี จึงเป็นธรรมที่ทนต่อการพิสูจน์และเป็นธรรมเครื่องดำเนินให้ถึงความพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง ทั้งเวลาพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่และปรินิพพานไปแล้ว เพราะธรรมดังกล่าวไม่ได้นิพพานไปตามพระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย พอจะให้พวกเราผู้เกิดสุดท้ายภายหลังเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจว่า **สวากขาตธรรม** แบ่งผลไม่เสมอภาคแก่ผู้ปฏิบัติเป็นสามีจิกรรม

๒๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๐๖

ธรรมนี้ไม่ล้าสมัย เป็นคู่เคียงกับศาสนาตลอดกาล และตลอดพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ท่านตรัสไว้เป็นหลักยืนตัว คือ สติปัฏฐาน ๔ อริยสัจธรรมทั้ง ๔ นี้เป็นหลักธรรมอันยอดเยี่ยมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ต้องค้นพบจากหลักธรรมทั้ง ๒ ประเภทนี้ คือ "สัจธรรม" ประเภทหนึ่ง "สติปัฏฐาน ๔" ประเภทหนึ่ง

๓๐ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๐๘

พระพุทธเจ้าท่านสอนเข้ามาที่ใจ ไม่ได้สอนออกไปหาคัมภีร์ คัมภีร์ที่ใหญ่ที่สุดได้แก่ เบญจขันธ์อันนี้ สัจธรรมทั้ง ๔ ก็อยู่ที่นี่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็อยู่ที่นี่ สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ก็อยู่ที่นี่ สถานที่พิจารณาก็อยู่ที่นี่ทั้งหมด เพราะกิเลสเป็นผู้ปัก ผู้ปัน ผู้ยึด ผู้ถือ ผู้ผลิตขึ้นมาอยู่ที่นี่ ตัวมันผลิตขึ้นมาก็คือ ร่างกายและขันธ์สี่ของเรา หรือขันธ์ทั้งห้า มันผลิตขึ้นมาก็อยู่ที่เรา

๑๘ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๒๒

นี่ล่ะท่านว่าธรรมอัศจรรย์ จะว่าจิตอัศจรรย์ก็ได้ เมื่อจิตกับธรรมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว จะปรากฏอยู่ภายในใจของผู้ปฏิบัติ ผู้รู้ ผู้เห็น ผู้เป็นเจ้าของแต่ผู้เดียวด้วย **สนฺทิฏฺฐิโก** ในวาระสุดท้าย ฉะนั้นขอให้ทุกท่านตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติให้เห็นตามความจริง นี่ล่ะธรรมะพระพุทธเจ้าสดๆ ร้อนๆ อยู่อย่างที่กล่าวนี้ อย่าไปคาดหมาย กาลเวล่ำเวลา สถานที่นั่นที่นี่ ให้สิ้นท่าความคิดเปล่าๆ ให้กิเลสเอาไปต้มไปตุ๋นหมด ความคิดเหล่านี้เป็นอุบายของกิเลสให้มันต้มมันตุ๋นอยู่ตลอดเวลา เอาลงในวงสัจธรรม สติปัฏฐาน ๔ อริยสัจ ๔ อยู่ที่ตรงไหน นั่นแหละแดนแห่งความพ้นทุกข์อยู่ที่ตรงนั้น แดนแห่งความพ้นทุกข์อยู่ที่ตรงไหนเวลานี้ อยู่ที่จิต แยกออกมาอยู่ที่กายกับจิต เมื่อรวมลงไปๆ ทางภาคปฏิบัติแล้วอยู่ที่จิตแห่งเดียว

๑๖ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๒๗

นี่เราได้เกิดในภพชาตินี้เหมาะสมอย่างยิ่งแล้ว ได้พบพุทธศาสนาด้วย สอนอรรถสอนธรรมถูกต้องแม่นยำไม่มีสงสัยอะไรแล้ว อริยสัจทั้ง ๔ ประกาศกังวานเพื่อความรื้นถอนภพชาติอกจากจิตใจของสัตว์ ซึ่งเป็นกองทุกข์มานานแสนนานนั่นแล จะเป็นอะไรไป อริยสัจ ๔ หรือ สติปัฏฐาน ๔ พูดอะไรก็ได้ถูกหมด มีแต่เครื่องถอดถอนลูกศรที่ทิ่มแทงอยู่ภายในจิตใจนี้ออกทั้งนั้น นี่เป็นอย่างมาก อย่างน้อยตัดภพชาติให้เข้ามาๆ เพราะอำนาจแห่งการพบพุทธศาสนา ได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักของศาสนาแล้วสุดท้ายก็พ้นไปได้

๒๔ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๒๘

ศาสนาเราไม่ได้ประมาทนะ มีกี่หมื่น กี่แสน กี่ล้านศาสนาก็ตามเถอะ ถ้าศาสนาใดไม่มีอริยสัจแล้ว ศาสนานั้นไม่มีเครื่องฆ่ากิเลส ว่างั้นเลย สติปัฏฐาน ๔ อริยสัจ ๔ นี่คือเครื่องสังหารกิเลสโดยตรง ไม่บอกก็ผู้ฆ่ากิเลสด้วยเครื่องเหล่านี้ก็รู้เอง เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงไม่จำเป็นว่าท่านนิพพานไปนานไม่นานเท่าไร สัจธรรมเป็นกาล เป็นเวลาที่ไหน ดูตัวของเรานี้ ว่างั้นเลย เปิดขึ้นมาที่นี่ล่ะ

๑๕ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๓๐

เรื่องการพิจารณากายคตาสตินี้เป็นของสำคัญมากทีเดียว เอาให้ดี พิจารณานี้มีความคล่องแคล่ววว่องไวเท่าไร กิเลสราคะตัณหาจะค่อยจางไปๆ ประหนึ่งว่าเป็นพระอรหันต์น้อยๆ ขึ้นมาภายในใจ ทั้งๆ ที่กิเลสก็ยังมีอยู่นั้นแล นี่เพราะความเด่นแห่งความเบาของกิเลสภายในใจ ให้พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ ติดพันกันอยู่ในนั้น นี่ล่ะทางก้าวเดินเพื่อมรรคผลนิพพาน ก้าวเดินจากสติปัฏฐาน ๔ อริยสัจ ๔ นี้ทางก้าวเดินไป เดินตรงนี้

๘ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๔๕

เราต้องมีสติอยู่กับคำบริกรรมภาวนานะ ถ้าอยู่นั้นแล้วไม่เผลอสติ จิตจะไม่ออก สติเป็นคำสำคัญมากนะ ท่านแสดงไว้สติปัฏฐาน ๔ มหาสติปัฏฐาน ๔ ถ้าใครเจริญสติปัฏฐาน ๔ มหาสติปัฏฐาน ๔ อย่างเร่งด่วน ไม่ให้เผลอตามหลักธรรมนี้แล้ว ท่านว่าไม่เท่าไรสำเร็จ ต้องได้สำเร็จเป็นระยะๆๆ นะ ท่านบอกไว้ในสติปัฏฐาน ๔ หรือมหาสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ มีสติติดต่อ มหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นสติที่รวดเร็วต่างกัน มหาสติรวดเร็วมาก สติปัฏฐาน ๔ ไม่รวดเร็ว ท่านบอกไว้ ท่านเจริญสติเป็นสำคัญ ถ้าสติติดแนบอยู่แล้ว จิตไปไหนไม่ได้นะ เข้าใจเหรอ ให้สติอยู่กับจิต

๖ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๑

การบำเพ็ญเพียรตามพระพุทธประสงค์และพระสัทธรรม

การบำเพ็ญเพียรที่เป็นไปตามประสงค์ของพระพุทธเจ้าและพระสัทธรรม คือ ความจงใจใคร่ต่อการประพฤติดีจริง ๆ ธุระหน้าที่ที่ตนจะพึงทำทุกอย่าง ควรทำด้วยความจงใจ การประกอบการงานทุกประเภท ถ้าขาดความจงใจแล้ว แม้จะเป็นงานเล็กน้อยย่อมไม่สำเร็จลงได้ด้วยความเรียบร้อยและน่าดูเลย เพราะความจงใจเป็นเรื่องของสติและหลักใจที่เป็นงานนั้น ๆ ให้สำเร็จได้ขาดไปจากตัวและวงงาน

ผู้มีสติและหลักใจประจำตัวและงาน จึงชื่อว่าผู้มีความเพียรไปในตัว ทั้งกิจนอกการใน ถ้าขาดความจงใจเป็นเครื่องจดจ่องานแล้ว แม้ผู้เป็นนายช่างทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งมีความฉลาดอยู่บ้าง ทำอะไรมีความสวยงามและแน่นหนามั่นคง แต่ถ้าขาดความจงใจใคร่ต่องานแล้ว แม้งานนั้นจะสำเร็จก็ย่อมลดคุณภาพและความสวยงาม **ฉะนั้น ความตั้งใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยผู้มุ่งของผลต่อของงานอันสมบูรณ์จึงไม่ควรมองข้ามไป**

เราเป็นนักบวชและนักปฏิบัติ ควรเห็นความตั้งใจจดจ่อต่อธุระหน้าที่ที่ตนพึงทำทุกประเภท โดยมีความรู้สึกอยู่กับงานนั้น ๆ แม้ที่สุดปัดกวาดลานวัด เช็ดถูกุฎีและศาลา ปูอาสนะ ตั้งน้ำใช้ น้ำฉัน ตลอดการเคลื่อนไหวไปมา เหลือบซ้ายแลขวา **ควรมีสติประจำทุก ๆ ขณะ ชื่อว่าผู้มีความเพียรประจำตน**

การฝึกหัดสติปัญญา

การฝึกหัดนิสัยเพื่อเป็นคนมีสติอันเคยชิน จำต้องอาศัยการงานเป็นเครื่องฝึกหัด การประกอบการงานภายนอกแต่ละประเภทเป็นธุระชิ้นหนึ่งๆ การเดินจงกรมและนั่งสมาธิภาวนาเป็นธุระชิ้นหนึ่งๆ ทั้งนี้ถ้ามีสติจดจ่อกับงานที่ทำ ชื่อว่ามีความเพียรไม่ขาดวรรคขาดตอน

การฝึกหัดนิสัยของผู้ใคร่ต่อธรรมชั้นสูง จึงควรเริ่มและรีบเร่งฝึกหัดสติไปกับงานทุกประเภทแต่ต้นมือ เพื่อความแน่นอนและมั่นคงในอนาคตของเรา โปรดฝึกหัดสตินิสัยตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จนกลายเป็นคนมีสติประจำตน ทั้งขณะที่ทำและขณะอยู่เฉยๆ ถึงเวลาจะทำความสงบภายในใจ สติจะกลายเป็นธรรมติดแนบอยู่กับใจและตั้งขึ้นพร้อมกับความเพียรได้อย่างใจหมาย ทั้งมีกำลังพอจะบังคับจิตให้หยั่งลงสู่ความสงบได้ตามต้องการ

ส่วนมากที่พยายามให้จิตเข้าสู่ความสงบไม่ได้ตามใจหวังนั้น เนื่องจากขาดสติที่เป็นแม่แรงไม่มีกำลังพอ จิตจึงมีโอกาสเล็ดลอดออกไปสู่อารมณ์ได้อย่างง่ายดาย เหมือนเด็กซนซึ่งปราศจากพี่เลี้ยงผู้ตามดูแล เด็กอาจได้รับอันตรายในเวลาใดก็ได้ จิตที่มีความเพลินประจำตนโดยปราศจากสติตามรักษาจึงมีสิ่งรบกวนตลอดเวลา จนหาความสงบสุขไม่ได้ พี่เลี้ยงของจิต คือสติกับปัญญา คอยให้ความปลอดภัยแก่จิตตลอดสายที่จิตคิดไปตามอารมณ์ต่างๆ คอยพยายามปลดเปลื้องอารมณ์ที่มาเกี่ยวข้องกับใจ และพยายามแสดงเหตุผลให้จิตรับทราบเสมอ ใจที่ได้รับเหตุผลจากปัญญาพร่ำสอนอยู่เป็นนิจ จะฝืนคิดและติดอารมณ์ที่เคยเป็นข้าศึกต่อไปอีกไม่ได้

การฝึกหัดสติและปัญญาเพื่อให้มีกำลังคืบหน้าไม่ล่าถอยเสื่อมโทรม โปรดฝึกหัดตามวิธีที่กล่าวมา แต่อย่าปล่อยตัวเป็นคนสะเพร่ามักง่ายในกิจการทุกอย่างที่มุ่งประโยชน์แม้ชิ้นเล็กๆ นิสัยมักง่ายที่เคยเป็นเจ้าเรือนนี้ยังจะกลายเป็นโรคเรื้อรังฝังลงในใจอย่างลึกและจะทำลายความเพียรทุกด้านให้เสียไป **จงพยายามฝึกหัดนิสัยให้เป็นคนแน่นอนต่อกิจการที่ชอบทั้งภายนอกภายในเสมอ** อย่ายอมปล่อยให้ความสะเพร่ามักง่ายเข้า

ฟักตัวอยู่ในนิสัยได้เลย เพราะผู้เคยฝึกหัดนิสัยให้เป็นคนจริงต่อหน้าที่การงานทุกประเภท ต้องเป็นผู้สามารถจะยังกิจการทุกอย่างไม่ว่าภายนอกภายในให้สำเร็จได้ โดยไม่มีอุปสรรคใดๆ มากีดขวาง

แม้จะอบรมจิตใจซึ่งเป็นงานสำคัญทางภายใน ก็จำต้องประสบความสำเร็จลงด้วยความรอบคอบหาทางตำหนิตนเองไม่ได้ เพราะกิจการภายนอกกับภายในส่อถึงใจผู้เป็นประธานดวงเดียวกัน ถ้าใจเป็นนิสัยมักง่าย เมื่อเข้าไปบ่งงานภายในต้องทำงานนั้นให้เหลวไปหมด ไม่มีชิ้นดีเหลืออยู่พอเป็นที่อาศัยของใจได้เลย

เพื่ออนาคตอันแจ่มใสของผู้มีงานเป็นอาชีพและอำนวยความสุข จึงควรฝึกหัดนิสัยให้เป็นคนแน่นอนและจริงต่อธุระหน้าที่ที่ตนจะพึงทำ จงทำจนสุดวิสัยในกิจการนั้นๆ ให้สำเร็จลงด้วยหมดความสามารถทุกกรณี เมื่อเข้าไปดำเนินงานภายในเพื่อความสงบก็ดี เพื่อทางปัญญาการค้นคว้าก็ดี จะเป็นไปด้วยความละเอียดและรอบคอบทั้งสองทาง เพราะหลักนิสัยซึ่งเคยอบรมเป็นคนจริงและรอบคอบมีมาเป็นประจำ **การดำเนินปฏิปทานับแต่ต้นจนถึงชั้นสูงสุดยอด ย่อมขึ้นอยู่กับหลักนิสัยเป็นสำคัญ**

คำว่า ต้น หรือ ปลาย ก็หมายถึง ใจดวงเดียวนี้แล ซึ่งจะเปลี่ยนสภาพความรู้สึกไปตามธรรมเครื่องดัดแปลง ทั้งฝ่ายเหตุ คือการบำเพ็ญ และผล คือความสุข เช่นเดียวกับเด็กค่อยเปลี่ยนแปลงตัวเอง จากเด็กขึ้นเป็นผู้ใหญ่ด้วยอาหารเครื่องบำรุงนานาชนิด

ดังนั้น ต้นทาง จึงหมายถึงการอบรมจิตใจขั้นแรกๆ เพื่อเปลี่ยนนิสัยและความรู้สึกให้เป็นไปในทางที่ดีและมีเหตุผล จนมีความรู้และทรงตัวอยู่กับความดีและเหตุผลที่ควรแก่ตนเอง ไม่ยอมฝ่าฝืน แต่เมื่อสรุปความแล้วต้นกับปลายก็เปรียบเหมือนผลไม้ลูกหนึ่งๆ ซึ่งเราไม่อาจเรียกได้ว่า ต้นกับปลายของมันอยู่ที่ไหน มองดูแล้วก็คือผลไม้นั่นเอง

ใจ ก็ทำนองเดียวกัน ที่เรียกกันว่า ต้นทาง หรือปลายทางนั้น เนื่องจากใจที่มีอารมณ์ชนิดต่างๆ ทั้งหยาบทั้งละเอียดเคลือบแฝงอยู่ ตลอดการดัดแปลงแก้ไข จำต้องเปลี่ยนอุบายวิธีแปลกต่างจากความเป็นอยู่เดิมขึ้นสู่ความละเอียดเป็นขั้นๆ ไป ซึ่งควรให้นามไปตามความเหมาะสมว่า ต้นทาง หรือ ปลายทาง ท่านผู้ฟังโปรดทำความเข้าใจกับกิเลสและบาปธรรมที่มีอยู่ภายในใจ ถึงกับได้ให้ชื่อนามต่างๆ นานา จนอาจจะเลย

ขอบเขตของการตามรู้และแก้ไขในสมมุตินิยมของใจดวงเดียว ไม่เช่นนั้นจะไม่รู้อุบายวิธีแก้ไขตนเอง ซึ่งกำลังตกอยู่ในฐานะที่กล่าวมา

หลักประกันผลอันแน่นอนจึงขอย้ำอีกครั้งว่า **โปรดฝึกหัดนิสัยให้เป็นคนจริงและเข้มแข็งต่อหน้าที่การงานของตนเสมอ** อย่าเป็นคนง่อนแง่น คลอนแคลน อย่าเป็นคนจับจด อย่าเป็นคนเข้าๆ ออกๆ ขึ้นๆ ลงๆ หาความแน่นอนไม่ได้ ว่าจะไปต้องไป ว่าจะอยู่ต้องอยู่ ว่าจะทำต้องทำ กำหนดเวล่ำเวลา หรือกิจการอันใดไว้แล้ว อย่าทำให้เคลื่อนคลาดจากที่กำหนดไว้ เราเขียนด้วยมือจงลบด้วยมือ อย่าทำทำนองที่ว่าเขียนด้วยมือแต่กลับลบด้วยฝ่าเท้า คือเราตั้งคำสัตย์ไส่ตัวเอง ไม่มีใครอาจเอื้อมมาทำลายคำสัตย์นั้น แต่เป็นเราเสียเองทำลายคำสัตย์ของตนเอง เช่นนี้เรียกว่า เขียนด้วยมือแต่กลับลบด้วยฝ่าเท้า เป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง

เราต้องเป็นคนแน่นอนต่อความดำริและต้องตัดสินใจเสมอ ลงได้ตัดสินใจกับงานใดหรือสิ่งใดที่เห็นว่าเป็นการถูกต้องและเป็นประโยชน์แล้วจงพลีชีพลงไปเพื่อคำสัตย์และเพื่องานนั้น ๆ จะเป็นคนมีนิสัยแน่นอนและเชื่อใจตัวเองได้

ศีลที่กำลังรักษาอยู่ ก็จะเป็น**ศีลที่แน่นอน** ไม่กลับกลายเป็นศีลลอยลม การทำสมาธิ ก็เป็น**สมาธิที่แน่นอน**ทุกขั้นตอนทุกขั้นของสมาธิ จะไม่เป็นสมาธิลอยลม คือได้แต่ชื่อ แต่หาความจริงของสมาธิไม่มีในใจ แม้การบำเพ็ญปัญญาทุกขั้น ก็จะเป็น**ปัญญาที่แน่นอน**ตามหลักนิสัยคนจริง ไม่กลับกลายเป็นปัญญาลอยลม คือได้แต่ชื่อ แต่หาความเฉลียวฉลาดปลดเปลื้องตนไม่มี ที่กล่าวทั้งนี้เพื่อให้เห็นโทษแห่งความเป็นคนหลักลอย ทำอะไรไม่เป็นชิ้นเป็นอัน หาความจริงภายในตัวไม่ได้ เพื่อผู้มุ่งความเจริญทางโลกและทางธรรมอย่างแท้จริง จะได้หาทางหลีกเว้นให้ห่างไกล

การรักษาและปฏิบัติพระศาสนา สำคัญอยู่ที่สติปัญญา

อันดับต่อไป กล่าวถึงสติปัญญาเครื่องรักษานิสัยให้มั่นคง และให้มีความรอบคอบยิ่งขึ้น โปรดทราบเสมอว่า ปัญญาจะทำการหุงต้มแกงกินเหมือนอาหารคาวหวานย่อมไม่ได้ แต่ปัญญาชอบเกิดจากการคิดอ่านไตร่ตรอง คนไม่มีปัญญาความฉลาดจะประกอบการงานทุกชิ้นให้สำเร็จลงด้วยความเรียบร้อยย่อมไม่ได้ และไม่สามารถจะรักษาสมบัติอันมีค่าให้ปลอดจากโจรจากมารได้ ไม่ว่าทางโลกและทางธรรม

ฉะนั้น **การรักษาและปฏิบัติพระศาสนาจึงสำคัญอยู่ที่สติและปัญญา เมื่อมีเหตุมากระทบ ไม่ว่าเหตุดีหรือชั่ว สติกับปัญญาควรรับช่วงเสมอ จะมีทางทราบสาเหตุดีและชั่วได้ทันกับเหตุการณ์ และมีทางหักห้ามใจ ไม่ให้รวนเรไปตามเหตุที่จะทำให้เสีย** โดยมากเมื่อมีเหตุเกิดขึ้น จะเป็นเรื่องกะทันหันหรือเรื่องธรรมดาก็ตาม แต่สามารถทำใจให้เอนเอียงหรือเสียไปตามอารมณ์นั้นๆ ได้ เนื่องจากขาดสติกับปัญญาคอยสังเกตตรวจตราให้ละเอียดถี่ถ้วนก่อน จึงเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ควรเสียไปทั้งนั้น แล้วปล่อยใจให้คล้อยไปตามโดยเจ้าตัวไม่รู้สึก กว่าจะรู้ทันเวลาจึงเสียไปแล้ว ไม่สามารถจะหักห้ามไว้ได้ จึงปล่อยเลยตามเลย เรื่องจึงก้าวไปถึงความเป็นเถ้าถ่านหมดทางแก้ไข

ทั้งนี้อย่าเข้าใจว่าเป็นไปเพราะเหตุใด แต่เป็นเพราะขาดสติกับปัญญาเครื่องนำออกทั้งนั้น ไม่เช่นนั้นใครจะยอมสละตัวอันมีคุณค่าเหนือสิ่งใดในโลกไปแลกเปลี่ยนกับความเหลวแหลกเช่นนั้น แต่มันสุดวิสัยจำต้องยอมจำนน ไม่ว่าท่านว่าเรา เมื่อถึงคราวจวนตัวย่อมมีการพลั้งเผลอเป็นธรรมดา หยิบฉวยอะไรไม่ทันก็จำต้องเป็นไปตามเหตุอันรุนแรงกว่ากำลังของจิตที่จะต้านทาน

ฉะนั้น การเตรียมพร้อม เพื่อเผชิญกับเหตุการณ์อันมีอยู่รอบตัวทั้งภายในภายนอกและพร้อมที่จะเข้ามาเผชิญกับทุกคนโดยไม่มีกำหนดเขตแดนและเวล่ำเวลา จึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะเตรียมตัวไว้แต่บัดนี้ อย่าให้สายเกินไปทั้งๆ ตะวันยังเช้าอยู่ (ขณะยังมีชีวิตอยู่)

การเตรียมพร้อมทั้งนี้ คือการบำเพ็ญตัวให้มีหลักฐานทั้งภายใน ภายนอก เพื่อการอยู่การไป ไม่ว่าจะอยู่ที่นี่ หรืออยู่ที่ไหน ไม่ว่าจะเป็นที่นั่น หรือจะเป็นที่โน้น ไม่ว่าจะอยู่โลกนี้ หรืออยู่โลกหน้า และไม่ว่าจะไปโลกนี้ หรือจะไปโลกหน้า ควรเตรียมตัวไว้แต่บัดนี้ คือ ปัจจุบันซึ่งๆ หน้านี้แล หากชีวิตหาไม่แล้วจะเตรียมอะไรไม่ทัน เพราะไม่เคยเห็นในธรรมของศาสดาพระองค์ใดสั่งสอนว่า จงไปเตรียมตัววันหน้า เดือนหน้า ปีหน้า ชาติหน้า และโลกหน้าโน้น ซึ่งเป็นการส่งเสริมคนให้งมงาย เห็นมีบอกไว้ว่า **จงทำตนให้มีที่พึ่งทั้งภายนอกและภายในในขณะที่มีชีวิตอยู่นี้ทั้งนั้น** แม้วันคืน เดือน ปี และโลกนี้ โลกหน้า เป็นของมีอยู่ประจำโลก ก็มิได้มีไว้เพื่อโมฆบุรุษผู้เกิดและตายเปล่าๆ โดยไม่ได้ทำประโยชน์ไว้แก่โลกและธรรมเลย

เฉพาะนักบวชและนักปฏิบัติผู้มีเพศที่เย็น และเป็นเพศที่โลกเคารพเลื่อมใสและไว้วางใจ ทั้งเป็นเพศที่มีโอกาสในการบำเพ็ญประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านได้มากกว่าใครๆ ในโลก เราทุกท่านที่ทรงไว้ซึ่งเพศดังกล่าวนั้นจึงควรเตรียมพร้อมในหน้าที่ของพระอย่าให้บกพร่อง **ความประพฤติของพระจะสามารถทรงความสวยงามเป็นที่น่ายินดีและเลื่อมใสไว้ได้ ต้องอาศัยสติกับปัญญาเป็นพี่เลี้ยงตามรักษาทุกระยะความเคลื่อนไหว ผู้มีสติปัญญาตามรักษา ความประพฤติย่อมงามทั้งภายนอกงามทั้งภายใน และเป็นผู้ทรงความงามไว้ได้ไม่จืดจางตลอดกาล** เมื่อนำสติกับปัญญาเข้าไปแก้ทางภายใน คือใจกับอารมณ์ที่ทำให้รกรุงรัง ก็กลายเป็นใจที่ใสสะอาดและมีคุณค่าขึ้นมาทันที

อนึ่ง ความจำได้จากการศึกษาเล่าเรียนมากับความจำได้จากการฟัง จงน้อมเข้ามาเป็นเครื่องสนับสนุนให้กลมกลืนกับการปฏิบัติ สติกับปัญญาให้แนบสนิทอยู่กับใจและความเคลื่อนไหว ตามองไปถึงไหน หูได้ยินถึงไหน สติกับปัญญาจงติดตามถึงที่นั้น จมูก ลิ้น กาย สัมผัสกับสิ่งต่างๆ ดี ชั่ว หยาบ ละเอียดแค่ไหน สติปัญญาจงตามรู้และค้นดูสาเหตุของสิ่งที่มากระทบโดยแยบคาย และทุกครั้งที่ได้สัมผัสกัน แม้อารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะภายในใจ ต้องตามรู้และพิจารณาไม่ขาดตอน เพราะท่านที่หลุดพ้นไปจากโลกแห่งความยุ่งเหยิงภายในใจ ท่านทำอย่างนี้ทั้งนั้น ท่านไม่ได้ทำแบบไม้ซุงทั้งท่อนที่ทิ้งอยู่บนพื้นดินให้เด็กๆ ปีนขึ้นแล้วถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะรดทั้งวันทั้งคืน

ผู้ทำตัวให้เป็นเช่นไม้ซุงทั้งท่อน กิเลสตัณหามาจากทิศต่างๆ คือ มาจากรูป จากเสียง จากกลิ่น จากรส และจากเครื่องสัมผัส ล่วงไหลเข้ามาช่องภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะรดลงไปที่หัวใจ ดวงที่ทำตัวเป็นเหมือนไม้ซุงทั้งท่อนนั้น เพราะไม่มีความฉลาดแยบคาย ไม่มีความรอบคอบต่อตัวเองและอารมณ์ทั้งภายนอกและภายใน ยอมตัวให้กิเลสตัณหาถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะรดทั้งวันทั้งคืน นี่ไม่สมควรเลย สำหรับผู้มุ่งดำเนินเพื่อวิวัฏฏะ คือพระนิพพาน เพราะพระนิพพานของพระพุทธเจ้าและพระสาวก ไม่ใช่พระนิพพานเกียจคร้าน และไม่ใช่พระนิพพานแบบไม้ซุงทั้งท่อน

ผู้หวังธรรมเช่นนั้นครองดวงใจ ก็จำต้องพยายามปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับร่องรอยปฏิปทาของพระองค์และพระสาวกท่านดำเนิน คือพยายามฝึกหัดอบรมสติปัญญา ศรัทธา ความเพียร ให้ทันกับเหตุการณ์ที่เป็นไปอยู่ทั้งภายใน ภายนอกตลอดเวลา อย่าทำตัวเหมือนซุงทั้งท่อน คือเดินก็สักแต่ว่าเดิน นั่งก็สักว่านั่ง ภาวนาก็สักว่าภาวนาเท่านั้น แต่แล้วนั่งอยู่เหมือนหัวตอกลางไร่กลางนา ความรู้สึกรอบคอบประจำใจไม่มีเลย การสักแต่ว่าทำนี้จึงไม่ผิดอะไรกับเขานั่งนอนธรรมดา

เพื่อความเป็นลูกศิษย์พระตถาคต ผู้มีพระนามกระเดื่องทั่วไตรภพ จงพยายามรื้อฟื้นสติ รื้อฟื้นปัญญาที่นอนจมอยู่กับใจขึ้นมา เพื่อเป็นเครื่องมือสนับสนุนความเพียรถอดถอนกิเลสตัณหาทุกประเภทที่เกิดจากใจ ซึ่งกำลังเป็นไม้ซุงทั้งท่อนอยู่ในขณะนี้ ที่ท่านให้นามว่า ขี้โลภ ขี้โกรธ ขี้หลง ขี้เกียจ ขี้คร้าน ขี้บ่น ขี้โมโห ขี้หึง ขี้หวง เหล่านี้ล้วนแต่ขี้และกองเต็มอยู่บนหัวใจทั้งนั้น

เมื่อได้รับการฝึกฝนอบรมดังกล่าวที่มา สติปัญญานับวันจะมีกำลังและเคยชินต่อตนเอง เช่นเดียวกับการงานด้านอื่นๆ เวลานำมาประกอบกับความเพียรภายในใจโดยเฉพาะ จะสามารถทราบเรื่องของหัวใจได้ในเวลาอันควรไม่เนิ่นนาน และเพื่อความมีหลักเกณฑ์ในการอบรม **โปรดบังคับใจไว้ภายในกาย ใช้สติจดจ่อ และปัญญาท่องเที่ยวขุดค้นอยู่ในวงของกาย ชื่อว่าได้ดำเนินตามหลักสติปัฏฐานและอริยสัจ ซึ่งเป็นทางเดินของพระอริยเจ้าทุก ๆ ประเภท**

แท้จริงการยึดถือภาระในโลกไว้ เป็นความทุกข์
ครั้นปล่อยวางภาระเสียได้ เป็นความสุข

